مدیریت مشاجرات خانوادگی

احمد طهماسبی



بسم الله الرحمن الرحیم











انتشارات یاقوت

قم/خیابان انقلاب/چهارراه سجادیه/ابتدای سمیه/جنب بانک سپه

تلفن: ۰۲۵ ۳۷۷۴۱۳۶۸ نمابر: ۰۲۵ ۳۷۸۳۷۴۹۵

تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۰۳۲۳

Yaqout.Pub@gmail.com

YaqoutPub

○ ○ ○

حساب بانکی

جاری طلایی سپه [علی مولوی نیا] ۱۵۸۹۸۰۰۰۰۴۸۱۱

جاری جام ملّت [علی مولوی نیا] ۵۷۲۲۴۱۴۲۳۶

کارت سپه [علی مولوی نیا] ۵۸۹۲۱۰۱۰۹۳۳۲۱۳۷۷





مدیریّت مشاجرات خانوادگی

احمد طهماسبی

سرشناسه: طهماسبی، احمد، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور:
مدیریت
مشاجرات خانوادگی
نویسنده: احمد طهماسبی؛ ویراستار علی مولوی‌نیا.
مشخصات نشر: قم: یاقوت، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص. • شابک: ۳-۵-۹۷۸۵۳-۶۰۰-۹۷۸ • بها: ۸۰،۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا • یادداشت: کتابنامه.
موضوع: خشونت در خانواده • موضوع: Family violence
موضوع: ارتباط در خانواده • موضوع: Communication in families
موضوع: زناشویی -- ارتباط • موضوع: Communication in marriage
موضوع: برخورد نسل‌ها • موضوع: Conflict of generations
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۴م۹ط/ HV۶۶۲۶
رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۸۲۹۲
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملّی: ۵۱۰۹۲۲۶



مدیریت مشاجرات خانوادگی

نویسنده: احمد طهماسبی
ویراستار: علی مولوی‌نیا
ناشر: انتشارات یاقوت
مدیر هنری: حمید مطیع
چاپخانه: زلال کوثر



نوبت چاپ: اوّل
سال چاپ: بهار ۱۳۹۷
شمارگان: ۲۵۰۰ جلد
قیمت: ۸۰،۰۰۰ ریال
شابک: ۳-۵-۹۷۸۵۳-۶۰۰-۹۷۸













فهرست





فصل دوم

فصل سوم





مقدّمه

- برای مقابله با دعوا و مشاجرات خانوادگی، از چه روش‌هایی می‌توان کمک گرفت؟
- توصیه‌ی مشاوران به‌والدینی که مدام بحث و جدل دارند، چیست؟
- راهکارها برای کنترل مشاجره‌ی میان زن و شوهر چیست؟
- تعارض‌های میان زوجین چگونه قابل حلّ و فصل خواهند بود؟

اسم بگومگوهای زن و شوهری را گذاشته‌اند «نمک زندگی»، امّا آیا این نمک واقعاً به‌زندگی مشترک آسیبی نمی‌زند؟ زن و شوهری که زیر یک سقف زندگی می‌کنند، به‌تدریج تفاوت‌های‌شان خودی نشان می‌دهند.



اغلب اوقات، این تفاوت‌ها نه‌آن‌قدر شدیدند که بلافاصله به‌طلاق منجر شوند، و نه‌آن‌قدر ضعیف که به‌این سادگی‌ها دست از سر آن‌ها بردارند. در نتیجه تعارض‌هایی بین‌شان ایجاد می‌شود که توجّه آن‌ها به‌تشابهات و اشتراکات را تحت تاثیر منفی خود قرار می‌دهند.

زوج‌ها برای مدیریّت این قبیل تعارض‌ها ـ که سخت و پیچیده است ـ، نیازمند انگیزه و تمرین هستند، و برای توفیق در این هدف، از راهکارهای زیادی می توان استفاده کرد.



روان‌شناسان و مشاوران خانواده معتقدند شیوه‌ی برقراری ارتباط زن و شوهر با یک دیگر نقش بسزایی در حیات و تدوام زندگی زوجین دارد. لذا زوجین می‌توانند با به‌کارگیری روش‌های ارتباط صحیح، از بروز مسایل و مشکلات پیش‌گیری کنند، و یا آن‌ها را حل نمایند.

اکثر روان‌شناسان امیدوارند با تصحیح اصول ارتباطی زوجین و آموزش شیوه‌های ارتباطی درست، بتوانند گامی بلند در رفع این معضل اساسی که بسیاری از خانواده‌های جامعه‌ی ما را درگیر خود نموده است، بردارند.



یکی از ارزشمندترین و اساسی‌ترین نیاز بشر در زندگی «**ارتباط**» است، که از ملزومات و ضروریّات زندگی قلمداد می‌شود. با یک نگاه کاملاً گذرا و سطحی، اهمیّت ارتباط برای شما محرز می‌گردد، و دیدگاه و برداشت شما، چنین خواهد بود که «نمی‌توان روابط انسانی را از زندگی حذف کرد.»

فضای خانواده و ارتباطات موجود در آن، برای رشد و بالندگی همه‌ی اعضا، به‌خصوص مهره‌های اصلی آن ـ یعنی زن و شوهر ـ مهم و حیاتی است.



فضای ارتباطی مغشوش بین زن و شوهر، مشکلات عدیده‌ای را در زندگی زوجین فراهم خواهد آورد، که متعاقب آن فرزندان نیز از پیامدهای ناگوار این شکست و ناکامی، بی‌نصیب نخواهند ماند.



بدین ترتیب می‌توان ادعا کرد که با کوشش ثمربخش در «**شناخت**» موانع ارتباطی، و یافتن راه‌های موثّرِ اصلاحِ رفتارهای نامناسب، گامی در جهت حلّ مشکلات و تصحیح حرکت در مسیر درست، و کاهش مشکلات بعدی و بهبود روابط زناشویی برداشت.

این اثر که در سه فصل سامان یافته، بر آن است تا علل و عوامل مشاجرات خانوادگی را در سه حوزه‌ی «**زن و شوهر**»، «**عروس و مادر شوهر**» و «**فرزندان**» بررسی نموده، و راهکارهای مدیریّت درست و منطقی مشاجرات را برای خانواده‌ها تبیین نماید.





فصل اوّل

مشاجرات زن و شوهر

زندگی خانوادگی، اصیل‌ترین، کامل‌ترین و بنیادی‌ترین نهاد زندگی اجتماعی است. نظام خانواده مانند هر واحد اجتماعی دیگر، کوچک‌ترین واحد و پدیده‌ی اجتماعی محسوب می‌شود.

در نظام خانواده نیز انواع کُنش‌ها وجود دارد. این کُنش‌ها و رفتارها می‌توانند کُنش‌های هنجار، موافق و سازگار و یا برعکس نابهنجار، ناسازگار و نامتعادل باشند. اکثر خانواده‌ها دارای کُنش‌های ناسازگار هستند؛ یعنی وجود ناسازگاری‌ها و مشاجرات زن و شوهر تا حدّی طبیعی است.

روان‌شناسان می‌گویند:

> زندگی زناشویی اصولاً یک نوع نزاع دوستانه است، و اختلاف خلقت بین آنان ایجاب می‌کند که با یک‌دیگر نزاع و مشاجره داشته باشند. امّا خداوند به‌گونه‌ای این دو جنس مخالف را با هم‌دیگر پیوند داده و بین آنان اُلفت ایجاد کرده که این نزاع‌ها و مشاجرات در اغلب اوقات ثمربخش واقع شود.



کم‌تر خانواده‌ای است که در طول زندگی مشترک زناشویی خود، دچار

بحران و کشمکش‌های زودگذر نشود. غالب اختلافات جزیی و کلّی در خانواده‌ها و بین زن و شوهر امری طبیعی است، که نه‌تنها به‌مراحل خطر و بحران شدید و جدایی نمی‌کشد، بلکه به‌دنبال آن یک نوع محبّت و سازش پدید می‌آید.

در واقع مشاجرات، یک‌نواختی در زندگی را که علّت برخی گرفتاری‌های خانوادگی است، از بین برده، و از این جهت پیدایش مشاجراتِ آرام و لطیف به‌هیچ وجه جای نگرانی ندارد.

در ادبیّات ما نیز ضرب‌المثلی وجود دارد که: «دعوای زن و شوهر نمک زندگی است.» البتّه بهتر است بگوییم: «دعوای زن و شوهر، رعد و برق است.» فقط باید مواظب بود که این نمک زیاد نشود، تا زندگی شور و بی‌مزّه شود؛ و یا چون بعد از رعد و برق، باران و طراوت و تازگی است، باران تبدیل به‌سیل نشود که بنیان خانواده را متزلزل کند.

باید دانست که مشاجره‌ی خانوادگی امری فراگیر، همه‌زمانی و همه‌مکانی است. آنچه خیلی از انسان‌های فهیم، خانواده‌های اصیل، کارشناسان، مشاوران و متخصّصین امر خانواده را امروزه نگران کرده، مشاجرات و دعواهایی است که منجر به فروپاشی خانواده و طلاق می‌شود.

طبق آخرین آمارهای موجود، ۳۰٪ قتل‌های کشور خانوادگی است. طیّ ۶ ماهه‌ی ابتدای سال ۱۳۸۹، قتل زن به‌دست شوهر در صدر آمارهاست. سهم وقوع قتل‌های خانوادگی به‌وسیله‌ی سلاح سرد ۴۷٪، و بیشترین قتل‌ها مربوط به‌قتل زن به‌دست شوهر ۳۶٪ و اختلاف خانوادگی ۲۱٪ می‌باشد.[1]

---

۱. روزنامه‌ی جام‌جم، ۱۳۸۹/۰۹/۰۸.



۱. سبک مشاجرات

اختلاف زن و شوهر در هر زندگی‌ای ـ حتّی زوج‌هایی که خوشبخت‌اند ـ اتّفاق می‌افتد. امّا آنچه بسیار حایز اهمیّت بوده، و سبب وجود تفاوت همسران در دعوا می‌شود، سبک دعواست که گاهی می‌تواند مخرّب باشد.

برخی از این سبک‌ها، عبارتند از:

انتقاد

انتقاد، یعنی حمله‌ی مستقیم به شخصیّت همسر، که غالباً با کلمه‌ی «تو» شروع می‌شود. مثلاً: «تو باید لباس‌های من را می‌شستی»، «تو که می‌دانستی من امروز جلسه دارم»، یا «تو خیلی بی‌ملاحظه هستی».

در انتقاد، ما طرف مقابل‌مان را کاملاً متّهم و در مورد شخصیّتش قضاوت می‌کنیم. لذا بهتر است به‌جای انتقاد، از همسرمان شکایت کنیم.

شکایت، یعنی این‌که به‌جای زیر سوال بردن شخصیّت او، به یک رفتار خاصّ او اعتراض کنیم. ضمن این‌که شکایت با کلمه‌ی «من» شروع می‌شود. مثلاً: «من دوست داشتم که امروز لباس‌هایم را می‌شستی تا در جلسه مرتّب‌تر به‌نظر بیایم.»

البتّه بعضی وقت‌ها چند شکایت پشت سر هم، دقیقاً همان‌قدر منفی است که انتقاد کردن. یعنی این‌که یک طرف قضیّه شروع می‌کند به شکایت کردن از تمام رفتارهایی که از اوّل ازدواج تا حالا از آنان ناراحت است.



آخرین تفاوت شکایت و انتقاد این است که انتقاد خیلی مبهم است. یعنی معلوم نیست شما دقیقاً چه چیزی از طرف مقابل می‌خواهید. مثلاً: «تو اصلاً به‌فکر من نیستی.»

شکایت صراحت بیشتری دارد، و دقیقاً معلوم است که چه حوزه‌ای از رفتار طرف مقابل را در بر می‌گیرد. مثلاً: «از این‌که امروز در مهمانی جلوی چشم دیگران، بحث آشپزی بد مرا پیش کشیدی، ناراحتم.»



شیوه‌ی انتقاد از همسر

- سعی کنیم برای انتقاد، صحبت خود را با جنبه‌های مثبت همسرمان شروع کنیم، تا کم‌تر دچار واکنش و لج‌بازی شود.
- انتقاد را به‌موضوعاتی که واقعاً اهمیّت دارد، منحصر کنیم.
- بدانیم که انتقاد مثل دارو است. کمِ آن سودبخش، و زیادش مضر است.
- انتقاد باید مثل کپسول و داخل پوسته باشد، تا تلخی آن معلوم نشود، و زود جذب طرف مقابل شود.
- شرایط روحی همسر، محیط و شخصیّت او باید رعایت شود.
- هر انتقادی را هر جا نباید گفت. اگر چه به‌نظرتان کاملاً درست هم باشد.
- زبان انتقاد با گشاده‌رویی، گفتاری دوستانه و سخنی مهربانانه باشد.
- میزان انتقاد نباید زیاد و پشت سر هم باشد؛ چرا که موجب می‌شود همسرمان احساس کند ما فردی عیب‌جو هستیم.
- گاهی می‌توان انتقاد را در قالب نامه، پیامک و یا حضوری انجام داد. لازم نیست نقد همیشه زبانی و گفتاری باشد.
- نیّت انتقاد تنها و تنها باید برای اصلاح عیب همسر باشد.





- حریم خصوصی در انتقاد باید حفظ شود. نباید نقد از یک فرد را به‌کسی جز او گفت.
- برای شنیدن و پذیرش انتقاد باید زمینه‌سازی صورت پذیرد. حدّاقل یکی از موضوعات جلسه را موضوع انتقاد قرار دهید. پیش از نقد همسر، از خودتان انتقاد کنید. سخنان مقدّماتی برای ورود به‌انتقاد بسیار مهم است.
- انتقاد را در قالب پیشنهاد و پرسش مطرح کنید، و از به‌کارگیری واژه‌های «همیشه» و «هیچ‌وقت» بپرهیزید.
- هنگامی که نظر و انتقاد خود را مطرح کردید، دیگر آن را مرتّب تکرار نکنید، و از طعنه‌زدن بپرهیزید.

سرزنش

سرزنش خیلی به‌انتقاد نزدیک است. امّا در برخی موارد، سرزنش واقعاً شروع به‌بی‌احترامی و خُرد کردن شخصیّت طرف مقابل است. جملاتی که استفاده می‌شود، دقیقاً قلب طرف مقابل را نشانه می‌رود، و او را آزرده می‌کند.

غیر از بی‌احترامی، کارهای دیگری هم برای سرزنش کردن طرف مقابل می‌شود انجام داد!



مسخره کردن و استفاده از زبان بدن مثل پوزخند یا برگرداندن نگاه که این دو مورد از معمول‌ترین کارهای ناپسند است. بعضی از شوخی‌های خصمانه هم دقیقاً کار سرزنش را انجام می‌دهند، و به‌همان اندازه منفی هستند.

بعضی از زن و شوهرها فکر می‌کنند که چون با هم ازدواج کرده و صمیمی هستند، می‌توانند با هر لحنی با همسرشان صحبت کنند. در واقع نیاز

به‌احترام، یکی ازنیازهای روان شناختی همه‌ی انسان‌ها در همه‌ی موقعیّت‌ها است؛ و ارتباطی به زن و شوهر بودن ندارد.



جبهه‌گیری

وقتی از یک فرَد انتقاد شود، یا کسی را سرزنش کنند، او هم ساکت نمی‌ماند. در معمول‌ترین حالت او هم جبهه‌گیری می‌کند و سرزنش را با سرزنش جواب می‌دهد.

جبهه‌گیری واقعاً می‌تواند زندگی زناشویی را فلج کند. مشاجره که بالا می‌گیرد، واقعاً دیگر کسی روی منطق حرف نمی‌زند، و فقط خرد کردن طرف مقابل اهمیّت دارد.

شانه خالی‌کردن اززیربار مسوولیّت، بهانه جویی برای توجیه رفتار، مخالفت با حدس‌های همسر، و تکرار حرف‌های گذشته از اقسام جبهه‌گیری هستند.

سکوت

مردان معمولاً ازاین روش برای خاتمه‌ی دعوا استفاده می‌کنند. امّا زنان فکر می‌کنند که سکوت به‌معنای خصومت و بی‌توجّهی است. سکوت معمولاً دعوا را بدتر می‌کند، چون بحث منطقی با کسی که اصلاً در خانه نیست، غیرممکن است!



زوج‌های جوان ـ مخصوصاً مردان ـ باید بیاموزند که سکوت، راه حلّ خوبی برای رفع مشکلات نیست؛ و باید با مذاکرات مسایل را حل کرد.



۲. علل و عوامل مشاجرات

احتمالاً ساده‌ترین سوالی که درباره‌ی زن و شوهرها مطرح می‌شود، این است: «چرا اینان دعوا می‌کنند؟» به‌عبارت دیگر، عمده‌ترین دلایل دعوا و مشاجره‌ی همسران چیست؟

نکته‌ی قابل توجّه این است چرا با این‌که همسرمان را خودمان انتخاب کردیم، و او را دوست داریم، بیشترین مشاجرات را با او داریم،

مهم‌ترین علل و عوامل مشاجرات زن و شوهر، عبارتند از

تلاش برای تغییر یک‌دیگر

یکی از علل مشاجره و دعوا بین همسران، تلاش برای تغییر دادن رفتارهای یک‌دیگر است. وقتی یکی از همسران درصدد تغییر رفتار شریک زندگیش برمی‌آید، ناخودآگاه با مقاومت او مواجه می‌شود که این مقاومت و سپر دفاعی در دست گرفتن، باعث جرّ و بحث و مشاجره در زندگی می‌شود.

قابل توجّه زوج‌های عزیز

- خیلی از افراد تغییر نمی‌کنند، بلکه تعدیل می‌شوند.
- اگر هم تغییر کنند، باب میل ما تغییر نمی‌کنند.
- اگر هم باب میل ما تغییر کنند، این تغییر دایمی نخواهد بود.

پس بیهوده تلاش نکنید، و زندگی خود را به خطر نیندازید.



ناهماهنگی در تربیت فرزند

هریک زوجین از خانواده، فرهنگ و تربیتی متفاوت در زیر یک سقف جمع شده‌اند، و قرار نیست مثل دو نفر دوقلو هم‌فکر باشند و نظرات‌شان در همه‌ی

زمینه‌ها ـ از جمله تربیت فرزند ـ مثل هم باشد. طبیعتاً هر یک تلاش دارد که فرزند را بر اساس آموزه‌ها و فرهنگ خانوادگی و نظرات خود تربیت کند، و همین باعث بروز اختلاف و در صورت پافشاری باعث کشمکش و مشاجره می‌شود.



اگر با هم‌دیگر هم‌سو و هم‌عقیده نیستید، و دو نوع تربیت متفاوت را می‌پسندید، حدّاقل این را جلوی فرزندان‌تان ابراز نکنید. سعی کنید در تنهایی و بدون حضور فرزندان با هم به نتیجه و توافق برسید.

توجّه داشته باشید که هرگز بر علیه همسر خود با فرزند یا فرزندان‌تان ائتلاف نکنید، زیرا این‌کار به شدّت روابط خانوادگی و زناشویی را مخدوش و به روابط شما ضربه می‌زند؛ و کودکان شما را هم گستاخ و غیرقابل کنترل بار می‌آورد.

مسایل مالی و شغلی

از رایج‌ترین دلایل تنش‌ها بین زن و شوهر مسایل مالی است، که به اشکال مختلف در روابط زوج‌ها تاثیر منفی می‌گذارد. معمولاً گلایه‌ی خانم‌ها بیشتر است. مثلاً می‌گویند: «از درآمد شوهرم بی‌خبرم؛ او خسیس است؛ اندکی پول با منّت به من می‌دهد؛ برای خریدهای خانه باید التماس کنم؛ تا ریال آخر از من حساب می‌کشد»، یا زن به شوهر خود می‌گوید: «با پول‌هایت چه‌کار می‌کنی؟ می‌دانم همه را به خانواده‌ات می‌دهی! چرا دو شیفت کار نمی‌کنی؟»



نباید از او بخواهیم از شغل و حرفه‌ی خود دست بردارد، یا حرفه‌ی دیگری را جایگزین کند. همچنین زمانی که با آگاهی از میزان درآمد و امکانات مالی شخصی با او ازدواج کرده‌ایم، نباید در زندگی او را تحت فشار قرار دهیم تا پول بیشتری به‌دست بیاورد، که منجرّ به مشاجرات شدید یا دعواهای پنهان آسیب‌زننده شده، و سرانجام به کدورت و سردی بینجامد.



عروس و داماددار شدن

علاقه‌ی عروس و پدرشوهر، و علاقه‌ی داماد و مادرخانم یک امر طبیعی است؛ ولی اگر به حدّ افراط برسد، مشکل‌ساز خواهد شد. هیچ یک از همسران نباید این احساس در آنان به‌وجود بیاید که عروس جای محبّت شوهر، و داماد جای محبّت خانم را می‌گیرد.

وقتی داماد به خانه می‌آید، تمام توجّه مادرخانم به‌داماد در استقبال، بدرقه، رسیدگی به‌تغذیه و سر سفره‌ی شام و ناهار معطوف می‌شود. بعد که سر سفره، غذا به‌اتمام می‌رسد، خانمِ خانه از شوهرش می‌پرسد: «شما غذا خوردی؟» شوهر می‌گوید: «نه، من منتظرم داماد غذایش را بخورد، اگر اضافه آمد می‌خورم.»

آقایی به‌من می‌گفت: «از این‌که عروسم با پیامک به‌من سلام و صبح به‌خیر می‌گوید و احوال‌پرسی می‌کند، خانمم به‌شدّت عصبانی می‌شود، و حسّاسیّت نشان می‌دهد.»

باید زن و شوهرها با این مساله کنار آمده، و از حسّاسیّت‌های بی‌جا پرهیز کنند، تا کانون گرم خانواده را به مشاجره و دعوا نکشانند. بالاخره داماد جای پسر شما و عروس هم جای دختر شماست؛ باید با این چشم به‌آنان نگاه کنید.

تولّد اوّلین فرزند



همه‌ی کسانی که دارای فرزند هستند، می‌دانند که تولّد نوزاد، چقدر زندگی را شیرین و یا تغییر می‌دهد. امّا زوج‌ها با این دگرگونی غافل‌گیر شده و نمی‌دانند چطور مدیریّت کنند، که آمدن فرزند، زندگی‌شان را شیرین‌تر کند.

گاهی اوقات، تولّد نوزاد مسیر حرکت خانواده راتغییر می‌دهد. زمانی همه‌ی

توجّه زن و شوهر به یک‌دیگر بود، امّا حالا ناخودآگاه، مادرِ بچّه تمام توجّه خود را از شوهرش برداشته، و معطوف به‌فرزند کرده است.



ازشوهر خود غافل شده، و از نقش همسری به مادری درآمده، و بیشتر وقت خود را صرف فرزند می‌کند؛ و شوهر فکر می‌کند توجّه خانم به‌او کم شده، و شخص دیگری با آمدنش جای او را پر کرده است.

به‌خانم‌ها باید هشدار داد که نباید شوهر را فدای فرزند یا فرزندان را فدای شوهر خود کنند. سعی کنید بیشترین رسیدگی به‌بچّه‌ها را برای زمانی اختصاص دهید که شوهر در منزل نیست، و به‌محض ورود شوهر، تمام توجّه خود را معطوف او کنید. بعد از شوهرتان بپرسید: «اگر کاری نداری، می‌خواهم به‌بچّه‌ها برسم»، و یا او را در مواظبت و مراقبت از بچّه سهیم کنید.

پرستاری از والدین

ممکن است به‌خاطر داشتن والدین سالمند که هر روز پیرتر و ناتوان‌تر می‌شوند، مجبور شوید از آنان نگه‌داری کنید که این وظیفه‌ی دینی و انسانی هر فرزندی است، و یا آنان را به‌دکتر برده و مخارج آنان را بر عهده بگیرید، و یا در خانه‌ی خود اتاقی را به‌آنان اختصاص دهید.

مطمئن باشید اگر این کار خداپسندانه‌ی شما باعث بی‌توجّهی به‌همسر شود، و او احساس کند که تمام توجّه شما معطوف به‌آنان است، و او را فراموش کرده‌اید، زمینه‌ی بروز اختلافات و مشاجرات را فراهم می‌کند.



باید با مدیریّت صحیح کسی را فدای کسی دیگر نکنید، بلکه محبّت و توجّه شما به‌همسر اگر بیشتر شود، او نیز نه‌تنها مخالفت نمی‌کند، بلکه شما را در این امر مهم و ثواب کمک هم خواهد کرد.



مرگ والدین

زمانی که فردی از خانواده فوت می‌کند، حتماً به همسر خود فرصت و آزادی بدهید تا عزاداری کند. توجّه زیاد به مراسم و از دست دادن والدین خود، شاید باعث بی‌توجّهی به همسر و ایجاد مشکل بین زوجین و آغاز یک مشاجره شود.

صبر و تحمّل طرف مقابل می‌تواند هم مرحمی باشد بر زخم او و هم احساس کند که فقط در زمان خوشی نیست که در کنارش هستید، بلکه در غم و ناراحتی هم غم‌خوار او هستید.

از دست دادن شغل

وقتی یکی از همسران بی‌کار شود، احساس می‌کند که هویّتش را از دست داده، و در مورد توانایی خود در حمایت از خانواده دچار نگرانی می‌شود.

پیشنهاد می‌شود تا وقتی همسر شما درخواستی از شما نکرده، از دادن پیشنهاد کاری به او خودداری کنید. حمایت‌های عاطفی شما بسیار مفیدتر از نصیحت‌های دل‌سوزانه‌ی شماست که می‌تواند حتّی او را آزرده خاطر کند.

در این زمان، سرزنش، ملامت، نق زدن، مقایسه‌ی او با دیگران، حتّی آوردن اسم یکی از اعضای خانواده‌تان، زمینه‌ی شروع یک مشاجره‌ی خانوادگی را فراهم می‌کند. باید با صبر و تحمّل و توکّل به خدا، به او امید دهید.



تغییر اساسی در زندگی

وقتی یکی از شما تصمیم می‌گیرد تغییر شغل بدهد، یا شروع به ادامه‌ی تحصیل کند، شاید تعادل زندگی مشترک شما به‌هم بریزد، نگرانی‌هایی درباره‌ی تغییراتی که در مسایل مالی، برنامه‌ریزی‌های آتی و فرزندان به‌وجود

می‌آید، یک مرتبه آگاه‌کردن همسرتان از تصمیمات بزرگ به‌هیچ وجه ایده‌ی خوبی نیست، و شاید باعث اختلاف و مشاجره شود.



اگر خواستید تغییری در زندگی خود ایجاد کنید، ابتدا در یک فرصت و مکان مناسب آن را با همسرتان در میان بگذارید، و نظر او را هم جویا شوید؛ و در صورت موافقت، با فردی باتجربه و یا مشاور در میان بگذارید؛ وگر نه شاید باعث شروع یک دعوای خانوادگی شود. اگر چه شاید همان لحظه اتّفاقی نیفتد، و بعد از مدّتی سرزنش‌ها شروع شود.

تغییر مکان زندگی

تغییر مکان دادن یک محرّک تنش‌زای بزرگی است. به جای ایجاد استرس برای همسرتان به خاطر این‌که توانسته‌اید به‌جای دیگر نقل مکان کنید، سعی کنید با هم خوشحال باشید و لبخند بزنید.

اگر نقل مکان به ضرورت شغل است، سعی کنید قبل از انتقال، موضوع را با همسرتان در میان بگذارید، و به او بگویید که دست خودش نیست؛ و این یک ضرورت شغلی است که دارای مزایایی هم می‌باشد.

بعد از انتقال هم چون تا مدّت‌ها احساس غربت و تنهایی می‌کند، و شاید دلش برای خانواده، خویشاوندان، دوستان و همسایگان قبلیش تنگ شود، باید با محبّت و اخلاق نیکو و آشنا کردن بیشتر با خانواده‌ی همکاران خود و رفتن به‌تفریح، مسافرت کوتاه و حضور بیشتر در منزل در ماه‌های اوّل، آن‌ها را جبران کنید.





رفتن فرزندان از خانه

همان طور که به دنیاآمدن فرزند، مسیر زندگی راتغییر می دهد، رفتن فرزندان نیز به واسطه ی ازدواج یا مستقل شدن از خانه، روابط زن و شوهر را دچار تغییر خواهد کرد، و اگر خوب نتوانید مدیریّت کنید، شاید تبدیل به یک معضل بزرگ شود.

وقتی فرزندان به خصوص دختران شما ازدواج کنند، خانمِ خانه تا مدّتی احساس تنهایی و ناراحتی می‌کند. شاید مرتّب مشغول تماس تلفنی یا پیامکی باشد. این کارنباید شما راعصبانی کند. حتّی شاید وی از شما بخواهد که زودتر به خانه شان بروید. اشکالی ندارد، قبول کنید. این توجّه به فرزند، دلیل بر بی‌توجّهی به شما نیست.

خانم‌ها هم باید طوری برخورد کنند که این احساس در شوهرشان به وجود نیاید که تمام توجّه‌شان به بچّه هاست؛ یا حتّی بعد از ازدواج آنان، توجّه شان به نوه‌هاست، و او را از یاد می‌برید.

بسترهای مشاجره

اختلاف در خواسته‌ها

معمولاً خواسته‌ی دو نفر در همه‌ی موارد یکسان و یک جور نیست. نگذارید همین تفاوت ها، باعث ایجاد اختلاف شود. بلکه روی مشترکات خود تاکید کنید، و بعضاً از برخی خواسته های خود صرف نظر کنید. کوتاه بیایید تا باعث شروع مشاجره و دعوا نشوید.



اختلاف در سلیقه‌ها

مسلّماً دو نفر که به عنوان زن و شوهر از دو خانواده و از دو فرهنگ متفاوت

زیر یک سقف می‌خواهند سال‌های سال زندگی کنند، لزومی ندارد تا در همه‌ی علایق و سلایق مثل هم باشند؛ حتّی در نوع پوشاک، خوراک، شکل ظاهری، سریال و فیلم. ولی نباید اصرار بر اجرای سلیقه‌ی خود داشته باشند، که باعث مشاجره شود.



اختلاف در دیدگاه‌ها

نداشتن دیدگاه مشترک سیاسی، اجتماعی و فرهنگی برای یک زندگی عیب نیست، ولی همین می‌تواند زمینه‌ی اختلاف کوچک و یک مشاجره‌ی خانوادگی شود.

اختلاف در خلق‌وخو

یکی از موارد ناسازگاری در اخلاقیّات است. مثل عصبانیّت، خشونت، شکّاک و وسواس‌بودن، تکبّر و لجاجت و خودخواهی، از خودراضی و اهل معاشرت نبودن، نداشتن روحیّه‌ی گرم و خوش، برخورد متواضعانه با مردم نداشتن، درون‌گرا و برون‌گرا بودن هر یک از زن و شوهر که می‌تواند باعث بروز مشاجره و دعوا شود.

اختلاف در معنویّات

بعضی از زن و شوهرها، قبل از ازدواج روی این موضوع حسّاسیّت نشان نمی‌دهند، و برایشان مهم نیست؛ آن‌هم به‌علّت عشق و علاقه‌ای که به‌هم دارند، و نمی‌خواهند این اختلافات باعث به‌هم نرسیدن هم‌دیگر شود، و چشمان‌شان را روی همه‌چیز می‌بندند.



امّا وقتی وارد زندگی می‌شوند، متوجّه این اختلافات کوچک، ولی اساسی و مهم می‌شوند. مثلاً مرد دوست دارد همسرش باحجاب و چادری باشد، ولی

خانم می‌گوید: «مگر مرا با این پوشش ندیدی و انتخاب نکردی؟» یا یکی از همسران به‌مسایل عبادی مثل نماز سهل‌انگار است، و مورد اعتراض مدام طرف مقابل واقع می‌شود؛ و همین زمینه‌ی مشاجره را فراهم می‌کند.

خودمحوری

یکی دیگر از علل اختلاف زناشویی می‌تواند متوجّه‌نشدن شرایط جدید از سوی زن و مرد یا هر دو باشد. قرار نیست یک نفر دایم در زندگی به‌همه چیز برسد، و دیگری همیشه کوتاه بیاید و محروم باشد. بلکه باید قانون برنده برنده حاکم باشد. یعنی بازی دوسر برد.

زندگی زناشویی مثل بازی اَلاکلنگ است؛ گاهی یکی بالا و دیگری پایین است، و بعد از مدّتی وضعیّت عوض می‌شود. قرار نیست همیشه یکی بالا باشد و فقط دستور بدهد، و دیگری پایین و مجری دستورات باشد.

پرونده‌های ناتمام

پرونده‌های ناتمام می‌تواند هم به‌داشته‌های همسران قبل از ازدواج اشاره کند، و هم به‌رویدادهای اخیر. در این‌جا تمرکز بر خانواده‌ی مبدا است. زن و شوهر هر کدام با خاطره‌ی تلخ و حل نشده‌ای از خانواده‌ی پدری آمده‌اند. برای نمونه مردی که مادری کنترل شده داشته است، به خواسته‌های طبیعی زن حسّاس است، و تلاش دارد که اصطلاحاً گربه رادَم حِجله کشته، و او را همیشه کنترل کند. در واقع فرد نمی‌خواهد دوباره شرایط قبل تکرار شود.

مسافرت و تفریح

گاهی زن و شوهر روی مسافرت و تفریح با هم اختلاف و مشاجره می‌کنند،

چون نتوانستند به‌توافق و نظر مشترک برسند. مثلاً خانم می‌گوید: «این دفعه باید برویم شمال»، یا مرد می‌گوید: «من جنوب را ترجیح می‌دهم؛ چه می‌شد دو روزی بیشتر می‌ماندیم؟ ما که مسافرت نداریم. این هم شد تفریح؟ چرا هر کجا می‌رویم، باید پدر و مادرت با ما باشند؟ به من قول دادی من را ببری کیش، ولی نبردی...»



محکوم‌کردن و مچ‌گیری

یکی دیگر از علل اختلاف، پیدا کردن نقاط ضعف دیگری و آن را به رُخ او کشیدن و یا در جمع مطرح کردن است؛ تا از این طریق دیگری را محکوم و حرف خود را به‌کرسی بنشاند. در این صورت طرف مقابل درصدد مقابله بر آمده و سعی می‌کند عیب و نقطه‌ی منفی در او پیدا کرده، و او را محکوم نماید. در چنین خانواده‌هایی در اثر بغض و کینه روز به‌روز روابط تیره‌تر شده، و آتش اختلاف همه را می‌سوزاند.

بی‌اطّلاعی از تفاوت‌های یک‌دیگر

نه زن و نه مرد از تفاوت‌های طبیعی، ذاتی و خدادادی بین زن و مرد خبر ندارند، و همین باعث مشاجره می‌شود.

دید مردان تونلی و دید خانم‌ها پنکه‌ای است. مثلاً زن مرد را می‌فرستد از یخچال ماست بیاورد، مرد می‌گوید در یخچال نیست. زن پس از چند بار اصرار، خودش بر می‌خیزد و ماست را از یخچال می‌آورد. لذا زن به‌علّت عدم اطّلاع از این‌که مردان کلّی‌نگر و زنان جزیی‌نگر هستند، پیش خود می‌گوید: «او حتماً می‌خواست مرا اذیّت کند.»





زنان این توان را دارند که در آنِ واحد چند کار را انجام دهند. هم ظرف بشویند، هم تلفنی صحبت کنند، و هم تلویزیون بینند؛ ولی مردان این توان را ندارند. مثلاً وقتی مرد مشغول نگاه‌کردن به‌تلویزیون است تمام تمرکزش به تلویزیون است، به‌هیچ چیز دیگر نمی‌تواند توجّه کند. در همین حال خانمش او را صدا می‌زند و مرد جواب نمی‌دهد. بعد داد می‌زند، آقا می‌گوید: «بله، با من بودی؟» باز زن به‌دلیل عدم اطّلاع از این تفاوت ذاتی، می‌گوید: «عمداً جواب ندادی، خواستی به‌من بی‌احترامی کنی.» این‌ها موارد می‌توانند زمینه‌ساز اختلاف، مشاجره و دعوا در خانواده شوند.[1]

اشتغال زن

اشتغال زن با حفظ حدود و رعایت موازین شرعی و قانونی، منعی ندارد. امّا شغل او نیز نباید مانع شادابی‌اش نسبت به شوهر و تربیت فرزندان شود.

از طرفی، شاغل بودن زن و به‌دست آوردن استقلال مالی، به‌نوعی غرور و مردانگی در او ایجاد می‌کند، و این توهّم را در او به‌وجود می‌آورد که چون پشتیبان مالی دارد، می‌تواند در اطاعت از همسر و شوهرداری کم‌گذاشته، و از این‌جاست که کارشان به‌مشاجره می‌کشد.

این استقلال مالی مانع از تواضع، فروتنی، گذشت و کوتاه‌آمدن زن در برابر مرد می‌شود؛ و زمینه‌ی هر نوع مشاجره‌ای را فراهم می‌کند.



وابستگی به‌اعضای خانواده

رفت و آمد زیاد زن یا مرد با خانواده هم می‌تواند زمینه‌ی مشاجره و دعوا را

---

۱. به‌کتاب «سبک زندگی و تحکیم خانواده» از همین نویسنده مراجعه کنید.

فراهم کند. چون این وابستگی باعث دخالت، رفت و آمد زیاد و باعث انتقال نقاط ضعف طرف مقابل می‌شود؛ و سوءتفاهم‌ها برای هر یک بیشتر می‌شود.

زن فقط از مادر یا خواهر خود دستور گرفته، و نظر آنان را بر شوهر ترجیح می‌دهد؛ یا وابستگی مرد به مادر یا خواهرش چنین است.



ازدواج ناموفّق

ازدواج‌هایی که با فشار و اصرار والدین صورت می‌پذیرد، به‌دلیل فقدان عشق، محبّت و علاقه‌ی لازم بین زوجین، دوامی نخواهد داشت؛ و اختلافات و ناسازگاری‌های زیادی را در پی خواهد داشت.

همچنین ازدواج در سنین پایین و آشنا نبودن زن و مرد به حقوق و وظایف خود و متقابل و تفکّرات بچّه‌گانه، از دیگر علل دعوا و مشاجره در خانواده‌ها است.

هم‌کفو نبودن

زن و شوهری که از نظر سطح فرهنگ، اقتصاد، تحصیلات، دین‌داری، تفاوت سنّی، علایق و سلیقه‌ها، تفاوت نوع زندگی خانوادگی، با هم متناسب و هماهنگ نباشند، غالباً با مشکلات و تنش‌های زیادی مواجه خواهند شد.



عدم درک متقابل

عدم درک و شناخت روحیّات، علایق، طرز بینش و تفکّر، خصلت‌ها و ویژگی‌های خاصّ هر یک از همسران توسّط دیگری، یکی از عوامل بسیار جدّی در ناسازگاری‌ها است.



بداخلاقی و بدرفتاری

بداخلاقی و پرخاشگری زن و شوهر به‌یک‌دیگر، بدزبانی نسبت به‌هم واحترام نگذاشتن آنان به‌یک دیگر روابط حسنه‌ی آنان راتبدیل به‌نزاع، درگیری ومشاجره می‌کند. وسوءرفتار و بداخلاقی همسر، عدم پایبندی او به‌تعهّدات و قول و قرارها، تمایل او به‌کارهای منفی و آسیب‌رسان مانند اعتیاد، خیانت و دروغ از جمله مسایل دیگری است که موجب اختلاف و مشاجره‌ی زن و شوهر می‌شود.

ضعف ایمان

ضعف ایمان و بی‌تقوایی موجب مسوولیّت‌ناپذیری، گناه و بی‌بند و باری، عدم‌رعایت عفاف و پاک‌دامنی، و در نهایت ازهم‌گسیختگی خانواده می‌شود.

هوس‌رانی، نگاه‌های آلوده، بدحجابی، عدم پایبندی به‌نماز، حلال و حرام، محرم و نامحرم، عدم انجام واجبات و ترک محرمات، و تقلید از زندگی منحط و فسادانگیز غرب، علاوه بر حرمت شرعی، حسّ وفاداری به‌همسر را تضعیف، و درنتیجه باعث بروز اختلاف و کشمکش بین آنان می‌گردد.

بدبینی و قضاوت عجولانه

ابتلا به‌بیماری بدگمانی، قلب انسان را تیره و تار کرده، وَبی‌جهت باعث بی‌اعتمادی نسبت به‌اعمال و رفتار همسر می‌شود؛ تا جایی که درباره‌ی او احتمال خیانت دهد. این بدبینی زندگی را تلخ و موجب ناسازگاری می‌شود.



همچنین قضاوت ناعادلانه و عجولانه‌ی هر یک از زن و شوهر، از رفتار، گفتار و عملکرد یک‌دیگر نیز باعث بروز اختلاف و مشاجره می‌شود.



عدم تامین نیاز جنسی

ناخرسندی از نحوه یا میزان روابط، نارضایتی از زندگی خانوادگی را در پی دارد. در برخی موارد تندخویی و پرخاشگریِ مرد، ریشه در عدم رضایت او از رابطه‌ی جنسی با همسر دارد؛ چرا که در سایه‌ی ارضای کامل میل جنسی، علاوه بر تامین نیاز جسمانی، فرد از لحاظ اخلاقی، فکری و روانی نیز به آرامش می‌رسد؛ که حتّی به‌راحتی از بعضی از ناهماهنگی‌ها در زندگی زناشویی، چشم می‌پوشد.

عدم توجّه به‌آراستگی، زیبایی ظاهری، وضع لباس و آرایش نکردن زن برای شوهر، باعث می‌شود که زن برای مرد تکراری شده و دیگر رنگ و بویی نداشته باشد؛ و فشار جنسی بر مرد باعث شود که بهانه‌های مختلف بیاورد، و هرکاری زن انجام می‌دهد، برایش چندان ارزشی نداشته باشد.

برخی از زنان تا پا به‌سن می‌گذارند، و دارای عروس، داماد و نوه می‌شوند، به‌خاطر سرگرم شدن به‌اطراف شلوغ خود، و فروکش نمودن غریزه‌ی جنسی، و موارد دیگر، از نیاز جنسی و عاطفی شوهر غافل می‌شوند.

عدم آشنایی با آیین همسرداری



بسیاری از زوج‌ها وقتی برای حلّ مشکل به‌مشاور مراجعه می‌کنند، متوجّه می‌شوند که غالب اختلافات به‌عدم اطّلاع هر یک به‌وظایف خود بوده؛ و به‌همین خاطر به‌حریم یک دیگر وارد می‌شوند، و اصرار دارند که حق با ماست؛ و طرف مقابل شوهرداری یا همسرداری را بلد نیست.

زوج‌های جوان بایستی قبل از ورود به‌زندگی مشترک، آموزش مهارت‌های زندگی و وظایف متقابل را ببینند. کاری که با همکاری اداره کلّ ورزش و جوانان

و با مساعدت بانک ها در هنگام دادن وام ازدواج تحت عنوان زندگی پایدار در شهر مقدّس قم انجام می‌شود، و اکثر زوج ها در دوران عقد، تحت آموزش مهارت های زندگی قرار می‌گیرند.



وقتی هر کس به‌وظیفه‌ی خود آشنا و عامل باشد، دیگر یا مشکلی به‌وجود نمی‌آید، واگر هم به‌وجود بیاید، بامدیریّت، درایت و مهارتی که درآموزش کسب کرده‌اند، خودشان حل می‌کنند.

انتظارات بی‌جا

از علل مهم در بروز اختلاف، انتظار زیاد و به‌دور از توان و یا بعضاً بی‌جای از یک‌دیگر است. انتظار این‌که همسرمان همان‌گونه که ما می‌اندیشیم و رفتار می‌کنیم باشد. انتظارات بی‌جای مالی، عاطفی، محبّتی و خانوادگی از این دست موارد می‌باشند.

مثلاً از شوهری که یک حقوق معمولی دارد، توقّع مسافرت های خارج از کشور، یا از خانمی که شب و روز در خانه مشغول خانه‌داری و بچّه‌داری است، انتظار برگزاری یک مهمانی بزرگ را داشتن. همه‌ی این‌ها بی‌انصافی و زمینه‌ی مشاجره را فراهم می‌کند.

عدم صداقت



صداقت و راستی از مهم‌ترین سرمایه های زندگی هر زوجی است که اگر نباشد، پایه های آن لرزان و باعث مشاجره و دعوا می‌شود. اگر زن و شوهر به‌جای داشتن صداقت در زندگی، به دروغ و پنهان‌کاری روی آورند، قطعاً این زندگی پایدار نبوده، و نتیجه‌ی آن مشاجره و دعوا خواهد بود.



در روایتی از امام حسن عسکری علیه‌السلام آمده است:

جُعِلَتِ الْخَبَائِثُ كُلُّهَا فِي بَيْتٍ، وَجُعِلَ مِفْتَاحُهَا الْكَذِبَ؛[1] تمام پلیدی‌ها در اطاقی قرار داده شده، و کلید آن دروغ است.

مقام معظّم رهبری مدظله می‌گوید:

اگر زن یا شوهر احساس کند که دل همسرش در گروی جای دیگر است، اگر احساس کند به او راست نمی‌گوید، اگر احساس کند با دورویی برخورد می‌کند، اگر احساس کند صمیمیّتی در بین نیست، هر چه هم محبّت داشته باشد، این محبّت ضعیف خواهد شد.[2]

دخالت‌های بی‌جا

دخالت‌های ناروا از سوی خانواده‌های زن و مرد، و وابستگی شدید آنان به والدین‌شان می‌تواند دلیل دیگری برای مشاجرات باشد. اگر چه شاید قصد خانواده از دخالت، انتقال تجربه و خوشبختی فرزندشان باشد؛ ولی نمی‌دانند که کم‌کم این دخالت‌ها تبدیل به وابستگی و اختلاف بین زوج‌ها می‌شود. زن و شوهر باید اجازه‌ی دخالت ندهند؛ و ضمن احترام می‌توان از تجربیّات آنان استفاده نمود.

ابراز نکردن محبّت



ملاک زندگی، عشق و محبّت است. آن چیزی که می‌تواند زن و شوهر را نگه دارد، محبّت بین آنان است. محبّت، کلام و گفتاری است که باید حتماً

---

۱. جامع السّعادات، ج ۲، ص ۲۳۳؛ بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۲۶۳.

۲. خطبه‌ی عقد، ۱۳۷۹/۱۲/۲۱.

ابراز شود؛ به خصوص از طرف شوهر. زیرا ویروس عشق در گوش خانم هاست، و زنان از طریق گوش و شنیدن ارضا می شوند.

همین مساله شاید زمینه ی هر نوع قضاوت را برای زن در مورد شوهرش فراهم سازد، که خدای نکرده محبّت خود را برای دیگران صرف نماید. حال این که دیگران از اعضای خانواده، دوستان، همکاران، یا یک زن غریبه و نامحرم باشد.

مصداق محبّت زن به مرد هم حفظ اقتدار شوهر است، و هم محبّت قلبی و عملی. اگر مهر و محبّت در خانواده کم رنگ شود، این گونه زندگی را نیز از بین می برد، و باعث سوءتفاهم و سوءظنّ هر یک به دیگری و نتیجه اش مشاجره و دعوا است.

بی توجّهی زن به مدیریّت مرد

بی توجّهی زن به نقش مدیریّتی مرد در زندگی از دلایل رایج اختلافات است. در اسلام مرد مدیر خانواده و زن مدیر خانه است. مسایل کلّی به مرد و جزیی به زن مربوط است؛ و زن وظیفه دارد که از شوهر خود تبعیّت کند.

رسول خدا ﷺ می فرماید:

لَوْ اَمَرْتُ اَحَدًا اَنْ یَسْجُدَ لِاَحَدٍ، لَاَمَرْتُ الْمَرْاَةَ اَنْ تَسْجُدَ لِزَوْجِها؛[۱] اگر سجده بر غیر خدا جایز بود، به زن فرمان می دادم که شوهر خویش را سجده کند.

این یعنی همان اطاعت و فرمانبری که اگر به درستی انجام نگیرد، باعث دعوا و مشاجره می شود.

---

۱. کافی، ج ۵، ص ۵۰۸.

عدم احترام به خویشاوندان

یکی از دلایل مشاجره، عدم احترام به خویشاوندان و والدین یک‌دیگر است. همسران باید بدانند که پدرشوهر و مادرشوهر در حکم پدر و مادر عروس هستند؛ و تا ابد عَروس با پدرشوهر محرم خواهد بود، و پدرخانم و مادرخانم در حکم پدر و مادر داماد هستند، و داماد با مادرخانم تا ابد محرم خواهد بود.



علاقه به والدین جزو فطرت هر انسانی است، و نمی‌توان انتظار داشت یک طرف این موضوع را رعایت کند، و طرف مقابل رعایت نکند.

پس احترام‌شان در حکم احترام به پدر و مادر خود است، و عدم احترام به خانواده‌ی طرف مقابل، اعمّ از پدر و مادر و خویشاوندان، زمینه را برای اختلاف و مشاجره فراهم می‌کند.

صفات اخلاقی زشت

سخن‌چینی، توهین، تحقیر یک‌دیگر، طعنه و زخم‌زبان، لجاجت، حسادت، وسواس، شکّاک بودن، بدبین و بددهن بودن، انعطاف‌ناپذیری، عذرناپذیری و خطاناپذیری، از دیگر عوامل مشاجرات خانوادگی است.

عدم باور به مشاوره

عدم توجّه به مشاوره هم می‌تواند از علل عمده و مهم باشد؛ که غالباً آقایان طفره می‌روند. زن و شوهر باید با دیدن اوّلین جرقّه‌ی اختلاف به مشاور متعهّد و متدیّن مراجعه کنند؛ ولی غالب مراجعین خانم‌ها هستند. آقایان می‌گویند: «مگر ما دیوانه‌ایم که برویم مشاوره؟ ما که مشکلی نداریم؟ تو مشکل داری، برو. من نیاز به مشاوره ندارم.» متاسفانه باید گفت که این نوع افراد به بلوغ فکری



نرسیده‌اند، دقیقاً مثل این‌که بیمار شوند، و بگویند: «من مگر دیوانه‌ام که نزد پزشک بروم؟»



پایین‌بودن آستانه‌ی تحمّل

اگر زن و شوهری سخت‌گیر باشند و از خطاهای یک‌دیگر چشم‌پوشی نکنند، و آستانه‌ی تحمّل‌شان پایین باشد، زندگی به جهنّمی تبدیل خواهد شد. چطور این زن و شوهرها که اهل گذشت و چشم‌پوشی نیستند، از خدای مهربان، امید گذشت و چشم‌پوشی را دارند؟ این خطاها کم‌کم جمع شده، و تبدیل به‌سیلی خانمان‌برانداز شده، و زندگیشان را متلاشی خواهد کرد؛ که کم‌ترین آسیب، همان دعوا و مشاجره‌ی همیشگی خواهد بود.

بی‌توجّهی زن به‌خانه‌داری و فرزندپروری

وقتی زن بیشتر وقت خود را در بیرون از خانه به‌عنوان اشتغال بگذراند، دیگر توان و روحیّه‌ای برای او نمی‌ماند که به‌خانه، شوهر و فرزند خود برسد. درواقع او یک زن خسته، بی‌روح، بی‌نشاط و ناآرام است که نمی‌تواند به خانه و خانواده آرامش بدهد.

تمام انرژی او در محلّ کار صرف شده، و در خانه فقط نیاز به استراحت دارد؛ و در برابر تقاضای شوهر و بچّه‌ها قطعاً با داد و فریاد جواب خواهد داد، و این زمینه‌ی مشاجره را فراهم می‌کند.



اگرچه ما هم مخالف اشتغال خانم‌ها نیستیم، ولی آمارها می‌گوید: «سهم زنان شاغل در طلاق، دو برابر زنان خانه‌دار است.»



عدم رعایت حال همسر در زمان‌های خاص

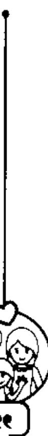
شوهر در زندگی باید به چند زمان ویژه، توجّه زیادی داشته باشد. در دوران بارداری و شیردهی، زن بسیار محتاج مهر و محبّت، و پشتیبانی و کمک خواهد بود؛ و در دوران عادَت ماهانه به علّت اختلالات هورمونی، و از دست دادن خون بدن، غالب خانم‌ها کم حوصله، عصبی و بی صبر می‌شوند. اگر شوهر این موقعیّت را درک نکند، مشاجرات اوج می‌گیرد.

کارشناسان می‌گویند:

> برخی از خانم‌هایی که تقاضای طلاق می‌دهند، در دوران عادت ماهانه بوده؛ و تصادف خانم‌های راننده و جرم‌های دیگر مربوط به زنان، بیشتر در این دوران است.

چشم و هم‌چشمی

پایبندی به رسوم غلط و توقّعات زیاد و بی‌مورد، پرداخت هزینه‌های سنگین مانند خریدهای عقد و جهیزیّه، آفت‌های بزرگی هستند که در جامعه‌ی امروز ما به‌دلیل چشم و هم‌چشمی‌ها در امر ازدواج ایجاد شده است.



تعصّب و بی اعتمادی

گاهی در اثر عوامل مختلفی مانند علاقه‌ی افراطی یا بدبینی، ممکن است زن یا مرد نسبت به‌هم حسّاسیّت بی‌مورد پیدا کرده، و دچار سخت‌گیری بی‌جا شوند. این نوع رفتار و کنترل‌های افراطی، زمینه‌ی روانی برای سقوط انسان به‌سمت فساد و بی‌قیدی را فراهم می‌کند.



ناسزاگویی و توهین

هنگامی که کدورتی پیش می‌آید، نباید با کلمات تند و ناشایست بر آتش قهر دامن زد؛ چرا که خداوند توهین و آزار مومن را اعلان جنگ با خود به حساب آورده است.[1] آزار زبان، بدترین آزارهاست؛ و سرزنش، تهمت، دشنام و شماتت، هر کدام می‌تواند موجب دعوا و مشاجره شود.

خودخواهی

گاهی خود برتربینی، اختلاف بزرگ و مانع سختی در ارتباط با همسر ایجاد می‌کند. گاه مرد برای برتری خود بر زن، بدون اجازه از خانه خارج نشدن زن را بهانه می‌کند. درمقابل نیز گاهی زن به جهت جمال و هنر، و یا هر دلیل برتری دیگر که در خود احساس می‌کند، بر شوهرش فخر می‌فروشد.

به رُخ‌کشیدن زندگی دیگران

زن و شوهر وظیفه دارند برای حفظ روابط صمیمانه، دست از مقایسه های ویرانگر بردارند؛ و موجبات آزردگی یا تحقیر طرف مقابل را فراهم نیاورند.

گاهی این مقایسه‌ها، به خانواده‌های طرفین هم سرایت می‌کند. مقایسه‌ی همسر با زنان دیگر سبب می‌شود که شوهر برتری های همسر خود را نبیند؛ و موجب ایجاد حسّاسیّت های منفی در همسر، و سرزنش و یا تحقیر وی شود. تضعیف روابط، کدورت ها را در پی دارد؛ و شاید این مقایسه از طرف زن نسبت به شوهر انجام گرفته باشد، و او را بی‌عرضه و نالایق تلقّی کرده، و زمینه‌ی مشاجره‌ی زن و شوهر شود.



---

۱. امام صادق ﷺ به نقل از خداوند ﷻ می‌فرماید: لِيَأْذَنَ بِحَرْبٍ مِنِّي مَنْ آذَى عَبْدِيَ الْمُؤْمِنَ؛ اعلان جنگ به من داده است کسی که بنده‌ی مومن مرا اذیت کند. [بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۵۳]



ابراز علاقه به‌دیگری

زن نباید نسبت به مرد نامحرم ابراز علاقه کرده، واز او تعریف نماید. و همین وظیفه را هم مرد نسبت به همسر خود دارد.

در این رابطه، مقام معظّم رهبری مدّ ظلّه می‌گوید:

- من همیشه به مردان جوان توصیه می‌کنم که شما در معاشرت با نامحرم و حتّی محارم، کاری نکنید و حرفی نزنید که زنانِ خود را وادار به حسادت کنید.
- به دختران جوان هم سفارش می‌کنم که در برخورد با مردانی بیگانه، کاری نکنید و حرفی نزنید که حسّ حسادت و غیرت شوهران‌شان را تحریک نمایند.
- این حسادت‌ها، بدبینی می‌آورد و پایه‌های محبّت را سُست می‌کند، و از ریشه می‌سوزاند.[۱]

رفت و آمد زیاد با اقوام

گاهی اوقات رفت و آمد بیش از حدّ زن به منزل پدر و اقوامش، و بی‌توجّهی به مادرشوهر و اقوام او، و بالعکس باعث اختلاف می‌شود.

دیرآمدن شوهر



دیر آمدن و با دوستان بودن تا پاسی از شب، و خانه را به منزله‌ی خوابگاه محسوب نمودن، و بی توجّهی به نیازهای عاطفی و جنسی زن، از موضوعاتی است که منشاء اختلاف خانواده‌ها است. البتّه زنان باید موقعیّت شوهر را در نظر گرفته، و توقّع بی جایی نداشته باشند.

---

۱. خطبه‌ی عقد، ۱۳۷۹/۰۹/۱۰.



عدم حاکمیّت خداوند بر دل‌ها

حاکم‌نبودن معنویّت و توجّه به‌تجمّلات و تشریفات، وجود فخرفروشی، کبر و حسادت نسبت به‌یک‌دیگر، از دیگر علل اختلاف در خانواده‌هاست.

سفرهای طولانی و دوری شوهر

دور بودن مرد از خانه، عدم درک زن توسّط همسر، و اذیّت کردن فرزندان و مسوولیّت همه‌ی آنان را به‌زن سپردن، گاهی صبر او را لبریز و باعث بروز اختلاف می‌شود.

تفاوت‌های فرهنگی

نزدیک نبودن آداب و رسوم و اختلاف در میزان پایبندی یک طرف به مسایل دینی و احکام الهی و بی‌توجّهی طرف مقابل به‌عبادت و ارزش‌های اسلامی، از عوامل ناسازگاری زن و مرد می‌باشد.

۳. مشاجرات در حضور فرزندان

اگر سابقه‌ی دعوا مقابل کودکان را داشته باشید، احتمالاً دیده‌اید که پس از مشاجره‌ی شما، کودکان ناگهان منظّم و مرتّب می‌شوند؛ و شروع به جمع‌کردن اسباب‌بازی‌هایشان کرده، لباس‌هایشان را از کف اتاق جمع می‌کنند، تخت را مرتّب کرده و خیلی مهربان می‌شوند.



آیا هیچ فکر کرده‌اید دلیل این کارها چیست؟ کودکان با دیدن دعوای بزرگ‌ترها، گمان می‌کنند به خاطر اشتباهات آنان، والدین عصبانی شده‌اند، و حالا دعوا می‌کنند؛ یا این‌که می‌ترسند مبادا نامنظّم بودن و اشتباه‌کردن‌شان سبب شود والدین چنین دعوایی را به‌کودک سرایت دهند.

آثار مشاجره‌ی والدین بر فرزندان



کانون خانواده پناهگاه امن کودک است. خود را وابسته آن می‌داند، و بدان دلگرم است. اگر پدر و مادر همواره با هم رفیق و صمیمی باشند، فرزند نیز آشیانه‌اش را استوار و باصفا می‌یابد؛ و به حسّ آسایش و امنیّت می‌رسد. او در چنین محیطی بهتر می‌تواند رشد کند، و نیروها و استعدادهای درونی خویش را به‌ثمر رساند.

کشمکش و اختلاف پدر و مادر، امنیّت و آسایش را از کودکان خانواده گرفته، و آنان را نگران و پریشان می‌سازد.

هنگامی که پدر و مادر عصبانی شده و دعوا می‌کنند، نمی‌دانند که کودکان بیچاره در چه حالی به‌سر می‌برند. آنان هر کدام از ترس و دلهره در گوشه‌ای می‌خزند، یا از لانه فرار می‌کنند، و به‌کوچه و خیابان پناه می‌برند.

بیشتر این کودکان، عقده‌ای، پریشان، بدبین و مبتلا به ضعف اعصاب خواهند بود.

بررسی‌های روان شناسی اجتماعی و خانواده نشان می‌دهد که بسیاری از کودکان بزهکار، ولگرد و معتاد، بر اثر اختلافات و کشمکش‌های همیشگی پدر و مادر، به‌این دام‌ها گرفتار شده‌اند.



برای فرزندان، چیزی بدتر از این نیست که پدر و مادر از خانه قهر کنند، و فرزندان بی‌گناه‌شان را تنها بگذارند و بروند. اگر پدر و مادر به درستی بدانند که در این مدّت فرزندان‌شان از لحاظ روحی در چه وضعی به سر می‌برند، دست از لج‌بازی‌ها و ستیزه‌گری‌های خویش برمی‌دارند.

البتّه شاید کم‌تر خانواده‌ای پیدا شود که هیچ‌گونه اختلاف سلیقه‌ای

نداشته باشد؛ با این حال زندگی زناشویی احتیاج به‌گذشت دارد. پدران و مادران مسوول و آگاه، اختلاف های خودشان را با تفاهم، منطق و استدلال برطرف می سازند.



اگر هم گاهی به‌ناچار بحث لفظی میان‌شان شکل می‌گیرد، می‌کوشند تا فرزندان‌شان نباشند، و اگر بچّه ها متوجّه این وضعیّت شدند، می‌توان به‌آنان یادآور شد که نگرانی و نزاعی در کار نیست، و این‌ها مشکلات و اختلاف سلیقه‌ای جزیی است؛ که درصدد یافتن راه‌حل برای آنان هستیم، و چندان اهمیّتی ندارند.

از آسیب های دیگر مشاجره‌ها در حضور بچّه ها، بی‌احترامی به‌خود والدین می‌توان نام برد. کودکی که ناظر مشاجره‌ی پدر و مادر است، دچار مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری می‌شود. آثار مخرّب مشاجره‌های سخت و جدّی والدین، گاهی از تاثیرات طلاق هم مخرّب‌تر است.

روان‌شناسان هشدار داده‌اند که میزان هورمون استرس موسوم به کورتیزول در کودکانی که شاهد دعواها و مشاجرات والدین بوده و یا به صورت تلفنی می‌شنوند، افزایش پیدا می‌کند.

پژوهشی که روی ۲۰۸ کودک در دانشگاه‌های نیویورک انجام گرفته، حاکی است که اندازه‌گیری کورتیزول در این کودکان که با آزمایش روی نمونه‌هایی از بزاق آن‌ها قبل و بعد از مشاهده‌ی درگیری و مشاجره‌ی والدین صورت گرفته، افزایش هورمون کورتیزول باعث افزایش فشار خون، بالا رفتن قند خون و کاهش واکنش‌های ایمنی بدن می‌شود.



روان‌شناسان معتقدند بنیان شخصیّت انسان در ۷ سال اوّل زندگی

پایه‌گذاری می‌شود؛ به‌همین دلیل می‌توان به‌تاثیر اختلافات و مشاجرات والدین در روحیّه، شخصیّت و سرنوشت کودکان پی برد.



مشاجره‌ی والدین در حضور فرزندان، نوعی کودک‌آزاری ناآگاهانه است. پدر و مادر کودک همان‌طور که حقّ تنبیه بدنی او را ندارند، نباید او را به‌لحاظ روحی مورد آزار قرار دهند.

نقش فرزندان در مشاجره‌ی والدین

در خانواده‌ی سالم، هیچ‌گاه فرزندان حقّ دخالت در درگیری‌ها و تعارضات والدین را ندارند. اگر این‌گونه باشد، شاید ائتلاف بین والدین و فرزند صورت بگیرد. بدین معنی که مادر با دختر و پدر با پسر یعنی هر یک با هم‌جنس خود ائتلاف کنند.

در بعضی خانواده‌ها یکی از والدین خود را بیش از حد به‌فرزندِ جنسِ مخالف نزدیک می‌کند، و یا رابطه‌ی یک‌سویه میان یکی از فرزندان و والدین باعث دعوای قدرت میان آن‌ها شده، و در نتیجه یکی بر علیه دیگری می‌شود. گاهی اوقات یاد می‌گیرند که چگونه از یکی از والدین بهره‌کشی کنند. گاهی کودکان برای اجرای مقاصدشان از هر حکمران مستبدّی دیکتاتورترند.

بنابراین والدین برای حلّ مشکلات خود نباید کودکان را درگیر کنند، اگر محیط خانوادگی دوستانه نباشد، کودکان ـ مخصوصاً دخترها ـ در مواقع حسّاس که دچار بحران‌های روحی می‌شوند، دیگر نمی‌توانند مشکلات خود را با خانواده در میان بگذارند؛ و از این‌جاست که گرایش به‌بزه کاری از همان سنین کودکی آغاز می‌شود.



فرزندان باید سعی کنند بین والدین وصلت ایجاد کنند. آنان می‌توانند در



آرام‌کردن والدین‌شان از یک دیگر، گام‌های مثبتی بردارند؛ وگر نه فرزندان خود آتش بیار معرکه می‌شوند. زیرا از آن جایی که اغلب فرزندان به سمت مادر متمایلند، شاید بتوان این اتّفاق را با زمینه‌های عاطفی توجیه کرد. جبهه‌گیری فرزندان گاهی راه را برای هر گونه بازگشت و ترمیم روابط می‌بندد.

توصیه‌های مهم به‌والدین

بچّه‌ها قاضی نیستند

«دخترم تو بگو! مگر بابات وقتی آمد خانه، عصبانی نبود؟» این را زن خانه می‌پرسد، و دختربچّه سر تکان می‌دهد: «بله بابایی، شما عصبانی بودید.» مرد می‌گوید: «من اصلاً عصبانی نبودم. شماها من را عصبانی کردید.» زن می‌گوید: «دخترم، تو بگو! ما چه‌کار کردیم، وقتی بابایت آمد؟» دختر بچّه ترسیده و نگران، سعی می‌کند همه‌ی کارهایی را که او و مادرش پس از ورود پدر به خانه انجام داده‌اند را در ذهنش مرور کند؛ و همین که می‌خواهد بگوید، پدر به‌او تشر می‌زند: «اصلاً بحث ماست، تو چرا فضولی می‌کنی؟ برو توی اتاقت!»

دخترک می‌خواهد سمت اتاقش برود. مادر دستش را می‌کشد و رو به مرد می‌گوید: «چون بچّه حرف حق را می‌زند، دعوایش کردی؟» بعد دخترک را می‌نشاند روی صندلی آشپزخانه، و می‌گوید: «نمی‌خواهم بروی اتاقت، دخترم همین‌جا بمان.» مرد که می‌بیند دخترش علیه او حرف می‌زند، چند دقیقه بعد به‌بهانه‌ای واهی او را تنبیه می‌کند.

تنبیه دختربچّه زن را خشمگین می‌کند، و باعث می‌شود او دوباره امّا با شدّتی مضاعف زبان به‌اعتراض مرد بگشاید. اعتراض او جرقّه‌ای است در انبار دینامیت که باعث شروع دعوا می‌شود.

چه نکته‌ای از این مثال یاد گرفتید؟

هرگز در بگو مگو با همسرتان، از بچّه‌ها به‌عنوان شاهد یا قاضی استفاده نکنید. این‌کار باعث می‌شود همسرتان احساس کند شما پاره‌ی تنش را از او دور کرده‌اید؛ و حالا او تحت تاثیر شما فکرشویی شده است. به‌همین علّت وقتی یکی از زوجین می‌بیند فرزندش علیه او قضاوت می‌کند، و رای می‌دهد، عنان رفتار منطقی از دستش خارج می‌شود.



رعایت خطوط قرمز مشاجرات

طعنه و کنایه، تحقیر، فحّاشی و توهین، و بدتر از همه، کتک‌کاری و شکستن شیشه و ظروف، رفتارهایی نیست که کودکان بتوانند آن‌ها را فراموش کنند. این‌ها بچّه‌ها را شکنجه داده، و تصویری ترسناک برای آنان خواهد بود.

یکی از دیگر خطوط قرمز، تقسیم است. یادتان باشد کودک شما مبلمان نیست که قابل تقسیم‌کردن باشد. گفتن جملاتی مثل «بچّه‌ام را برمی دارم و می‌روم» حرف درستی نیست؛ و به کودکان حسّ ناامنی شدید می‌دهد، و نتیجه‌اش این می‌شود که کودک حتّی برای یک‌لحظه طاقت جدا شدن از مادر یا پدر را نداشته باشد.

مراقبت از اسرار

به‌قول قدیمی‌ها: «بین دعوا نقل و نبات پخش نمی‌کنند»، امّا شما موظّفید که برخی از مسایل خاصّ زندگی همسرتان را مثل یک راز حفظ کنید. قرار نیست در میانه‌ی یک بحث، کودک بفهمد پدر یا مادرش معتاد بودند، یا هستند، یا نقص خاصّی دارند.



این درگیری لفظی احساسات کودک را جریحه‌دار می‌کند؛ ضمن این‌که

اعتمادش نسبت به پدر و مادر خدشه دار می‌شود. فراموش نکنید دعوای شما تمام می‌شود، امّا آثار آن باقی می‌ماند.



بحث کامل بهتر از نیمه‌کاره

هیچ‌وقت جرّ و بحث را نیمه‌کاره رها نکنید. اگر بحث شما با یک یا چند ساعت ختم شود، بهتر از آن است که در میانه‌ی بحث قهر کنید؛ و چند روزی با هم حرف نزنید. تحمّل شرایط قهرآلود و سکوتِ سنگینِ این ایّام برای کودکان اضطراب‌آور است. آن‌ها می‌فهمند نه تنها دعوا تمام نشده، بلکه در روزهای آینده و سخت‌تر از امروز ادامه خواهد داشت.

ضمن این‌که گاهی والدین، کودک را واسطه حرف نزدن خودشان می‌کنند. مثلاً: «به بابا بگو امشب بیاید خانه‌ی خاله»، یا «از مامان بپرس کت مشکی مرا کجا گذاشته است؟»

کودکان در این شرایط علایم اضطراب را نشان می‌دهند. مثلاً ناخن‌هایشان را می‌جَوَند، یا بی‌قراری می‌کنند. پس نباید او را وارد بحث‌های خود کنید.

فرزندان صلح والدین را ببینند

وقتی کودکان مشاجره‌ی والدین را مشاهده می‌کنند، امّا صلح و آشتی آن‌ها را نمی‌بینند، گمان می‌کنند پدر و مادر هم دیگر را دوست ندارند، در حالی که وقتی آشتی‌کنان را هم ببینند، خواهند دانست که اختلاف‌نظر وجود دارد؛ امّا سرانجام والدین بدون دخالت دیگری به‌یک توافق مشترک می‌رسند.



فرزند، موضوع دعوا

یکی از حسّاس‌ترین و بدترین موضوعات دعوا، بحث بر سر چگونگی تربیت کودک است. اگر موضوع اختلاف نظر شما با همسرتان مربوط به کودک



است، نباید در حضور خودش با هم بحث کنید. بحث های این چنینی سبب می شود کودک از پدر یا مادرش حرف شنوی نداشته باشد؛ چرا که می داند سرانجام یکی از والدین به طرفداری از او با والد دیگر دعوا خواهد کرد.

پدر و مادر حتّی اگر در بخشی از کارهای تربیتیشان اشتباه کنند، باید آن ها را در خلوت مطرح و حل کنند.

راه‌های وخامت مشاجرات

ما قصد نداریم از راه هایی بگوییم که به بهتر شدن روابط تان با شریک زندگی منجر شود. اتّفاقاً ما از مطالبی سخن می گوییم که اغلب زوج ها در اختلافات خانوادگی به آن ها متوسّل می شوند، و جزو بدترین واکنش ها به یک اختلاف عقیده‌ی خانوادگی هستند.

زوج هایی که هسته‌های خرما را جمع می‌کنند

می گویند روزگاری مردی بود که همیشه وقتِ گذر از سرِ بازار، هسته‌ی خرمایش را به طرف فروشنده‌ای که آن جا می ایستاد، پرتاب می کرد. امّا فروشنده هیچ واکنشی از خود نشان نمی داد!

سال ها گذشت و پرتاب هسته های خرما برای مرد مزاحم عادت شده بود، که بالاخره یکی از روزها فروشنده کیسه‌ای بزرگ را بر سر مرد رهگذر کوبید، و مرد مزاحم در جا کشته شد.



فروشنده را به جرم قتل گرفتند؛ امّا او حتّی وقتی قاضی حکم بر قصاصش داد، مدام می گفت: «من بی تقصیرم! آن کیسه، همان هسته های خرما بود که در طول سال ها جمع شان کرده بودم!»

این ها را گفتم که هشدار بدهم: «از بدترین روش ها در ارتباط با طرف مقابل،

این است که هسته‌های خرما را جمع کنید.» یعنی اختلاف نظرها را روی هم انباشته کرده، و وقتی به مرحله‌ی انفجار رسید، واکنش نشان دهید.



زوج‌های همیشه و هرگز

از دیگر روش‌های غلط در برخورد با اختلافات خانوادگی، عمومی سازی است. زوج هایی که از این روش استفاده می‌کنند، به محض مواجهه با اشکالی در طرف مقابل، آن را عمومیّت می‌دهند؛ و آن وقت است که «**تو همیشه**» و «**تو هیچ‌وقت**» ترجیع‌بند همه‌ی نتیجه‌گیری هایشان می‌شود.

برای مثال ممکن است امروزه شریک زندگی شما دیر به خانه رسیده باشد. عمومی‌سازی یعنی نتیجه‌گیری کنید که «**تو همیشه دیر به خانه می‌آیی تو هیچ‌وقت ارزشی برای خانواده قایل نبودی!**»

همیشه‌ها، هیچ وقت‌ها، هرگزها، زوج‌ها را هر لحظه خشمگین‌تر می‌کند، و به این ترتیب شرایط درگیری هر لحظه بدتر می‌شود.

زوج‌هایی با دهان بزرگ و گوش‌های کر

روش دیگرِ غلطِ فراموش کردن، کارکرد گوش‌هاست. زوج‌هایی وجود دارند که در مشاجرات ترجیح می‌دهند صرفاً از دهان‌شان استفاده کنند، امّا کارکرد گوش‌ها را فراموش می‌کنند. چون معتقدند حرفی برای شنیدن وجود ندارد. حق با آن‌هاست، و هر آنچه که گفته شود، توجیهی برای یک اشتباه است؛ یا گاهی تصوّر می‌کنند به‌آخر خط رسیده‌اند؛ پس نباید چیزی ناگفته باقی بماند.



زوج‌هایی که ذهن هم‌دیگر را می‌خوانند

ذهن‌خوانی، از شایع‌ترین رفتارهای نادرست در مشاجرات خانوادگی است. ظاهراً این زوج‌ها توانایی متافیزیکی در خواندن افکار و تعبیر رفتارهای



یک دیگر را دارند. این یکی ذهن آن یکی را می خواند، و می گوید: «پس فکر می‌کنی من احمقم؟» آن یکی می‌گوید: «نگاه نمی‌کنی که کم محلّی کرده باشی؟» دیگری جواب می‌دهد: «نگاه می‌کند که تحقیرم کرده باشد.» این یکی معتقد است: «طرف مقابل از تهِ دل از او دل خور است»، آن یکی هشدار می دهد: «همسرش گاهی با خودش خیال می کند می توانسته انتخاب بهتری داشته باشد.» دقّت کنید که در هیچ یک از این موارد، مکالمه‌ای بین دو طرف ردّ و بدل نمی‌شود.

زمان و جواز ورود خانواده‌های طرفین

در این زمینه که خانواده‌ی زن و شوهر تا کجا باید وارد شود اختلاف نظر وجود دارد. در گذشته بسیاری از پدر و مادرها نه تنها در مورد انتخاب همسر تصمیم‌گیرنده نبودند، بلکه تا روز ازدواج هم همسرشان را ندیده بودند؛ و این خانواده بود که همسر آینده‌ی فرزند را انتخاب می‌کرد. البتّه با توجّه به شرایط آن زمان، شاید روش درستی هم بوده است.

امروزه در واقع خانواده‌ها نمی‌دانند تا چه حد باید در زندگی فرزندان شان دخالت داشته باشند. به‌عبارت دیگر، خانواده‌ها بین «**دخالت**»، «**رعایت**» و «**نظارت**» سرگردان هستند.

باید گفت که دخالت خانواده کار درستی نیست، و برخی از خانواده‌ها هم که وارد می‌شوند، به‌دلیل ناآگاهی هایشان، مساله را با مشکل بیشتری روبه‌رو می‌کنند.



خانواده ها باید اجازه دهند ابتدا اگر مشکلی پیش آمد، زن و شوهر خودشان حل کنند. حمایت اعضای خانواده یکی از زن و شوهر باعث جرات و جسارت



اوشده، ومشکل را دو چندان می‌کند. اگریکی از زن و شوهر با شروع اختلاف، دعوا و مشاجره به خانواده‌ی خود مراجعه و پناه برد، آن‌ها نباید او را بپذیرند؛ و بدون اطّلاع و آگاهی کامل از مقصّر بودن، از او دفاع کنند. بلکه باید آن‌ها را به‌یک مشاور منصف که برای هیچ‌کدام ذی‌نفع نباشد، واگذار کنند.

زن و شوهر نباید مشاجرات را به‌خانواده‌ها بکشانند. بلکه سعی کنند خودشان مدیریّت نمایند.

۴. نکات کلیدی در حلّ مشاجرات

آشنایی با مهارت حلّ اختلاف، کمک می‌کند تا دعواهای زن و شوهری را به‌شکلی درست مدیریّت کنیم. بسیاری از زوج‌های جوان نمی‌دانند چگونه باید دعوا کنند، و یا چگونه به دعوا خاتمه دهند. واقعیّت این است که به‌رغم تصوّر بسیاری، دعواکردن با همسر می‌تواند تجربه‌ی وحشتناکی نباشد، و البتّه پایان دادن به‌آن نیز آن‌قدرها سخت و ناممکن نیست.

توجّه به برخی نکات و جزئیات، هم می‌تواند عوارض دعوا را در رابطه‌ی شما کاهش دهد، و هم آن را به‌موضوعی سازنده و نه مخرّب مبدّل سازد. حتّی توانایی مدیریّت دعوا توسّط زن و شوهر می‌تواند زوج‌ها را به یک‌دیگر نزدیک‌تر کند. این نکات کلیدی عبارتند از:

دنبال مقصّر نگردید



دعوا، عرصه‌ی کُنش غیرعقلانی است. زمانی که دو نفر با هم دعوا می‌کنند، مهم نیست که چه‌کسی مقصّر، و چه‌کسی مقصّر نیست. بلکه واقعیّت این است که هنگام مجادلات، هر دو طرف برخلاف منطق عمل می‌کنند.

اگر شما این تصوّر را داشته باشید که یک طرف دعوا ۱۰۰ درصد مقصّر بوده، و طرف دیگر اصلاً مقصّر نیست کاملاً در اشتباه هستید. تا به امروز در مجادلات خانوادگی دیده نشده که یکی از طرفین کاملاً بی‌گناه و طرف دیگر حتماً مقصّر باشد؛ که در این شرایط عنصر سوم می‌تواند فرزندان، والدین و زن و شوهر، یا حتّی مشاور باشد.



این فرد اگر با پس‌زمینه و پیش‌فرض مقصّریابی وارد این مجادلات شود، دقیقاً مانند هیزم یک آتش عمل می‌کند. بنابراین فرزندان، پدر و مادر و یا هر کس دیگری نباید دنبال مقصّر باشد؛ چرا که افراد حاضر در مجادلات فقط طرفین نیستند، بلکه کلّ خانواده است.

فرزندان حتّی اگر به این حدّ و اندازه رسیده‌اند که می‌توانند کسی که بیشتر مقصّر است را تشخیص دهند، نباید دنبال این موضوع باشند که با بیان این‌که چه کسی باید مسوولیّت اشتباهات را به عهده بگیرد، اوضاع را خراب‌تر کنند؛ و این در مورد مشاوران هم صدق می‌کند.

به عبارت دیگر حتّی اگر مشاور هم تشخیص داد که به عنوان مثال مرد مقصّر بوده و آن را به صراحت بیان کرد، در حقیقت کار اشتباهی انجام داده است. چرا که مشاور نباید بر جایگاه قاضی و داور تکیه کرده، و حکم بدهد.

اگر مقصّر اصلی آن‌چنان منطقی می‌بود که اشتباه را می‌پذیرفت، نه تنها دعوایی اتّفاق نمی‌افتاد، بلکه خودش هم مساله را قبل از مراجعه به مشاور حلّ و فصل می‌کرد. بنابراین صراحت داشتن در این زمینه تنها باعث مشتعل شدن آتش دعوا خواهد شد.





به‌جای اقناع، هم‌دیگر را آرام کنید

خیلی از زن و شوهرها هنگام دعوا و مشاجره، تمام تلاش‌شان این است که طرف مقابل را قانع کنند که شروع‌کننده‌ی دعوا یا عامل دعوا، او بوده است. شاید ده‌ها دلیل هم بیاورد و اصرار کند. در حالی که طرف مقابل هم در دفاع از خود می‌خواهد طرف مقابلش را قانع کند که مقصّر او بوده است؛ و در این حالت هیچ‌گاه دعوا و مشاجره خاتمه پیدا نکرده، بلکه ادامه‌دار و تشدید می‌شود.

وقتی خانه‌ی شما آتش می‌گیرد، واقعاً هر دوی زن و شوهر همین‌طور نگاه می‌کنند که چه کسی مقصّر است، و آتش از کجا شروع شده؟ یا اوّلین کاری که می‌کنند، این است که با همکاری هم، آتش را خاموش کرده، سپس دنبال علّت آتش‌سوزی می‌روند.

بهترین راه حل برای خاموش کردن آتش دعوا و مشاجره‌ی خانوادگی هم به‌همین صورت است. اوّل هم‌دیگر را آرام کنید، وبعد بنشینید با هم آرام، محترمانه و منطقی صحبت کنید. وقت خود را صرف قانع‌کردن یک‌دیگر نکنید.

به‌هر ریسمانی چنگ نزنید



برخی زوج‌ها عادت دارند وقتی که با هم بحث می‌کنند، و اوضاع آن‌طور که دل‌شان می‌خواهد پیش نمی‌رود، به‌روش‌های ناجوانمردانه متوسّل شوند. مثلاً نقاط ضعف یک‌دیگر را به‌روی طرف مقابل آورده، و خاطرات بد از دعواهای قبلی را وسط می‌کشند، یا به خانواده‌های هم توهین می‌کنند.

شما هم حتماً زوج‌هایی را دیده‌اید که وقتی با هم بگو مگو می‌کنند، همه‌ی

اسرار خانوادگی یک دیگر را لو می دهند؛ یا دست بر کاستی هایی از طرف مقابل می گذارند، که امکان دارد او را به شدّت خشمگین کند.



بحث زن و شوهری مانند یک خط صاف است که شما روی آن راه می روید، و باید سرانجام به هدفی مشخّص برسید. بنابراین گریززدن به گذشته های دور، حرف زدن از بگو مگوهای قبلی با همسرتان و یادآوری این که او چگونه شما را رنجانده است، کمکی به پیش برد گفت وگوی خانوادگی نمی کند.

این اصل را یاد بگیرید که در طول بحث، رشته ی موضوع اصلی را با بیانِ مطالبِ نامربوط، گم نکنید.

اعضای تان را کنترل کنید

دست ها و چشم های تان را زمانی که با همسرتان حرف می زنید، کنترل کنید. این عادت به ویژه در برخی مردان وجود دارد که وقتی مشغول بحث می شوند، و اختلاف نظر بالا می گیرد، بیش از اندازه از دست هایشان هنگام حرف زدن استفاده می کنند؛ و در این شرایط امکان دارد همسرتان این رفتار را نوعی تهدید علیه خودش قلمداد کند.

مثلاً مردی که همیشه وقت حرف زدن دستش را مقابل صورت همسرش می گیرد، این شبهه را به وجود می آورد که شاید شوهرش توان فیزیکی بیشتری را به رُخ او می کشد.



علاوه بر دست ها، برخی افراد ناخودآگاه حالت چهره شان را وقت حرف زدن تغییر می دهند. وقتی کسی با چهره ای گرفته درباره ی اختلاف نظری با شما بحث می کند، بیشتر احساس نگرانی و اضطراب می کنید، یا وقتی لبخندی به لب دارد و با چهره ای گشاده درباره ی مساله اش با شما گفت وگو می کند؟

دیگران را دخالت ندهید

به زن و شوهرها سفارش می‌شود دیگران، به‌خصوص اعضای خانواده‌ی یک‌دیگر را در دعواهای‌تان دخالت ندهید. شما با همسرت دعوا داری، با خانواده‌اش چه‌کار داری؟ چرا آن‌ها را وارد ماجرا می‌کنید؟



این کار جز این‌که دعوای شما را تشدید و گسترش دهد، فایده‌ی دیگری ندارد. سعی کنید فقط مشکل خودتان را حل کنید، و دامنه‌ی دعوا را به‌خانواده‌ها نکشانید.

به‌زنان فرصت تخلیه‌ی فشار روحی بدهید

زن اگر حرف نزند، منفجر می‌شود. از مرد نیز سوال نکنید که چرا حرف نمی‌زند. خانم عزیز! مردان در دعوا سکوت و فرار را دوست دارند. آن‌ها را مجبور به حرف زدن نکنید. آقای محترم! زنان نیز در دعوا دوست دارند فقط حرف بزنند؛ به‌آنان اجازه بدهید خودشان را تخلیه کنند. بعد خودبه‌خود آرام می‌شوند، و به شما می‌گویند: «آقای عزیز! شما نمی‌خواهی چیزی بگویی؟ شما حرفی بزن.» شما هم مثلاً به‌آرامی بگویید: «بیا برویم چایی بخوریم، و بعد در فرصت مناسب حرف می‌زنیم.»

گاهی اوقات برای پیش‌گیری از درگیری و بیشتر نشدن دعوا، ترک صحنه‌ی دعوا خوب است. چون مردان دوست دارند به غار تنهایی خود بروند. خانم‌ها مانع نشوند، چرا که برای آرام کردن اوضاع مفید است.



البتّه خانم نه این‌که فضا را ترک کند و به‌خانه‌ی پدر برود، ولی به بهانه‌ی خرید یا رسیدن به‌بچّه، مدّتی فضای خانه را ترک‌کردن خوب است.

از تکنیک آیینه استفاده کنید

یکی از راهکارها برای آرام‌کردن همسر خشمگین، به‌کار گرفتن تکنیک آیینه است. در این شیوه شما احساسات همسرتان را تایید کنید، بدون این‌که به‌آن چیزی اضافه یا کم کنید. یعنی او را درک می‌کنید.



ولی اگر شروع کنید به انتقاد، او را تحریک کرده‌اید که بیشتر عصبی می‌شود و موضع دفاعی می‌گیرد، و اوضاع از اینی هم که هست، بدتر خواهد شد.

زمان دعوا را بشناسید

برای مشاجره نمی‌شود زمان مشخّصی را به‌عنوان مناسب‌ترین زمان ذکر کرد. زیرا این بستگی به سَبْک زندگی و تفاوت‌های فردی دارد، و نمی‌توان برای همه‌ی زوج‌ها نسخه‌ی واحدی پیچید، و گفت: جرّ و بحث در صبح‌ها بهتر از شب‌ها است، یا برعکس.

ممکن است همسر تا دیروقت سر کار باشد. در نتیجه مسلّماً نمی‌توان در ساعات شب یا نیمه‌شب مشکلات را با او مطرح کرد، یا این‌که اگر شریک زندگی‌مان علاقمند به‌بازی‌های فوتبال یا سریال‌های تلویزیونی باشد، نمی‌شود در حین تماشای برنامه‌های مورد علاقه، با او مشاجره کرد.

اما باید این مساله را یادآوری کرد که زن و مرد در صورت امکان در حضور والدین‌شان، در مهمانی‌های خانوادگی و دوستانه، مقابل فرزندشان، در اماکن عمومی و در زمانی که سر کار هستند از مشاجره دوری کنند، و اجازه ندهند مسایل و مشکلات زندگی از حریم خصوصی‌شان تجاوز کند.





یک‌طرفه به‌قاضی نروید

هیچ‌وقت یک طرفه به‌قاضی نروید، و برای عملی‌کردن راهی که به‌نظر خودتان موثّر است، پافشاری نکنید. به‌دنبال راهی بگردید که برای هر دوی شما آرام‌بخش است.

اگر باهم در مورد موضوعی اختلاف نظر دارید، راحت‌ترین راه این است که قهر یا تهدید کنید و در کمال بی‌میلی همسرتان را مجبور کنید که کاری را که شما می‌خواهید انجام دهد. امّا این راه آسان، آینده‌ی زندگی مشترک‌تان را با سختی‌هایی روبه‌رو خواهد کرد.

پس کمی از مواضع خود کوتاه بیایید و از همسرتان هم بخواهید سازگاری داشته باشد. اگر چه گرفتن تصمیمی که به‌نفع هر دوی شما باشد، آسان نیست؛ امّا تنها راهی است که می‌تواند آینده‌ی زندگی شما را به‌جای جنگ و دعوا به‌سمت گفت‌وگو و همکاری ببرد.

تنهاکاری که بایدانجام دهید، پرهیزازگفتن‌این جملات وتمام کردن بحث با استفاده از آن‌هاست: «چون من گفتم»؛ «چون دلم می‌خواهد»؛ «چون من نمی‌خواهم»؛ «همین که هست».

در حضور دیگران دعوا نکنید

صحبت‌های جدّی رادر خلوت‌تان مطرح کنید. حتّی اگر تمام وجود شما خشم است و دوست دارید برای یک موضوع بجنگید، این دعوای زن و شوهری را علنی نکنید.



بزرگ‌ترها هیچ وقت دعواهای شما را فراموش نمی‌کنند، و حتّی اگر به خوشبخت‌ترین زمان زندگی‌تان برسید، تصوّری که در گذشته با دعواهای‌تان

برایشان ساخته بودید، هیچ‌وقت محو نمی‌شود. پس مقابل دیگران از همسرتان یا زندگی مشترک‌تان گلایه نکنید.



به‌هم‌دیگر فرصت بدهید

مشکلات میاَن زوج‌ها گاه پیچیده و چند بُعدی است. برای همین نباید انتظار داشت خیلی سریع حل شوند. باید بدانید یک مشکل ممکن است در چند ثانیه رقم بخورد؛ امّا حلّ آن به‌چند هفته و ماه زمان نیاز داشته باشد. به‌خودتان و همسرتان زمان بدهید.

این جمله را با خود تکرار کنید که «زمان می‌تواند شدیدترین عصبانیّت‌ها را آرام کند.» هیچ مشکلی هم در کوتاه مدّت حل نمی‌شود.

یک راه بسیار خوب، استفاده از مشاوران و روان‌شناسان است؛ امّا تصوّر نکنید آن‌ها خیلی سریع مشکل را حل می‌کنند. حدّاقل برای حل مسایل یک ازدواج پرمساله، باید به‌مشاور خودتان سه ماه زمان بدهید.

شنونده‌ی خوبی باشید

همه‌ی ما دوست داریم شنیده شویم، امّا همه‌ی ما بلد نیستم گوش کنیم.

دکتر ریوکین می‌گوید:

یکی از مشکلات اساسی زوجین مشکل‌دار این است که آن‌ها به‌حرف هم‌دیگر گوش نمی‌دهند.



وقتی دقیقاً به‌صحبت‌های طرف مقابل گوش ندهیم، فقط چیزهایی را می‌شنویم که می‌پسندیم. ممکن است از چند جمله‌ی او فقط جمله‌ای که ما را عصبانی می‌کند، بشنویم؛ و آن وقت خشمگین شده، و واکنش نشان دهیم.



درضمن یادتان باشد کسی که خوب گوش نمی‌دهد، نمی‌تواند یک ارتباط صمیمی برقرار کند. چرا که مهم‌ترین حس برای برقراری ارتباط یعنی اعتماد را به‌طرف مقابل خود نمی‌دهد. راه حل این مشکل خیلی ساده است. می‌توانید این مشکل را حل کنید.

کافی است تمرین گوش دادن کنید. چگونه؟ خیلی ساده. با همسرتان قرار بگذارید که هر بار یکی از شما حرف می‌زند، دیگری بین ۳ تا ۵ دقیقه را کامل و با تمرکز تمام به‌او گوش کند.

روان‌شناسان می‌گویند:

برخی افراد، ۱۰ سال پس از شروع زندگی مشترک، پس از چند ساعت گوش دادن با تمرکز به حرف های همسرشان، به‌درکی جدید و شناختی متفاوت از او رسیده‌اند.

تحقیر نکنید

در هنگام دعوا به‌هیچ عنوان به‌طرف مقابل فحش و ناسزا نگویید. به‌او توهین نکنید، و او را با اسامی یا القاب زننده صدا نکنید. توهین به طرف مقابل و استفاده از القاب نامناسب، به‌شخصیّت و کرامت انسانی وی لطمه‌ی جدّی وارد می‌کند.



در ورزش، قواعد متعدّدی وجود دارد که طرفین را از آسیب رساندن عمدی و توهین به‌یک دیگر منع می‌کند. در ازدواج و روابط بین افراد نیز چنین قوانینی باید وجود داشته باشند.

وقتی شما عمداً به‌طرف مقابل توهین می‌کنید، و شخصیّت او را زیر سوال می‌برید، در واقع به‌صورت ضمنی به‌او می‌فهمانید که او در کنار شما امنیّت

ندارد؛ و شما هرگاه بخواهید و به هر طریق ممکن کاری می‌کنید که نتیجه به نفع خودتان تغییر کند.



عیب‌جویی و سرزنش نکنید

سرزنش کردن یک دیگر در دعوا بی‌فایده است. ملامت کردن همسرتان مانع پیدا کردن راه حلّی مناسب برای حلّ مشکل می‌شود. با سرزنش طرف مقابل، او در پی دفاع از خود برمی‌آید و این امر به تشدید اختلاف کمک می‌کند. مثلاً اگر شما قبض برق را بر روی میز گذاشته و ساعتی بعد ببینید قبض بر روی میز نیست، شاید وسوسه شوید و همسرتان را به خاطر گم شدن قبض سرزنش کنید، و او را مقصّر دانسته و به بی‌نظمی متّهم کنید.

در عوض او نیز ممکن است شما را به حواس‌پرتی متّهم کرده، و بگوید که حافظه‌ی شما ضعیف شده است. امّا مقصّر دانستن یک دیگر کمکی به حلّ مشکل نمی‌کند. نه باعث می‌شود حال شما بهتر شود، نه رابطه‌ی شما را با یک دیگر بهتر می‌کند، و نه قبض برق پیدا می‌شود. در چنین موقعیّتی، عاقلانه و آگاهانه تصمیم بگیرید.

فراموش نکنید که رابطه‌ی شما با همسرتان از هر چیزی مهم‌تر است. نباید آن را با سرزنش و قضاوت عجولانه خراب کرد. حُسن نیّت خود را به همسرتان نشان دهید، و زمینه را برای همکاری جهت حلّ مشکل پیدا کنید.



صحبت از طلاق ممنوع

در اوج ناراحتی و دعوا، صحبت از ترک رابطه و جدایی، ناراحت‌کننده و بسیار آزار دهنده است. این کار باعث افزایش تنش بین طرفین می‌شود،



و توانایی هر دو طرف برای حل منطقی مشکلات را از بین می‌برد. صحبت از طلاق و جدایی، خیلی سریع اعتماد طرف مقابل را نسبت به شما و تعهّدتان نسبت به رابطه را کاهش می‌دهد. اگر اعتماد از بین برود، شکل‌گیری دوباره‌ی آن بسیار مشکل خواهد بود. این مساله باعث می‌شود مشکلات رابطه‌ی شما بسیار بزرگ‌تر جلوه کنند.

فقط احساسات خود را ابراز کنید

معنای این قانون این است که شما سعی کنید احساسات خودتان را درک و بیان کنید؛ و مدام سعی نکنید تا افکار و منظور همسرتان را کشف و بیان کنید. از کلمات برای ابراز نیازهای خودتان استفاده کنید.

شاید ارزیابی احساسات و افکار طرف مقابل برای شما، کار ساده‌تری از کشف نیازهای خودتان باشد؛ امّا مشکل این است که اگر توجّه شما فقط به‌افکار همسرتان باشد، نه تنها از عواطف خود غافل می‌شوید، بلکه باعث دافعه‌ی شدید از جانب همسرتان می‌شوید.

طبیعی است که همسر شما دوست ندارد کس دیگری احساسات و افکار او را تشریح کند. علاوه بر این، تشریح افکار و احساسات دیگران حرکتی گستاخانه محسوب می‌شود. گویی شما قصد کنترل طرف مقابل را دارید. شما با این کار در واقع به‌همسرتان می‌فهمانید که دنیای درونی او را بهتر از خود او می‌شناسید.



به جای کنجکاوی در رابطه با افکار و احساسات همسرتان، سعی کنید خودتان را کشف کنید، و نیازها و احساسات خود را بهتر شناخته، و در عین حال آن‌ها را برای همسر خود تشریح کنید.

فریاد نزنید

داد و فریاد کردن فقط شرایط را بحرانی‌تر و مشکلات را بیشتر می‌کند. تجربه نشان می‌دهد زمانی که شما بیش از حد احساساتی یا عصبانی هستید، توانایی حلّ منطقی مشکلات را از دست می‌دهید.

اگر شما عصبانی هستید، و دوست دارید داد بزنید، باید سریعاً خود را از طرف مقابل دور کنید تا زمانی که آرامش خود را دوباره به‌دست بیاورید.

بدانید که گاه تُن صدایی که از نظر شما داد زدن محسوب نمی‌شود، از نظر همسر شما، فریاد زدن به حساب می‌آید. ممکن است شما در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که همه‌ی اعضای خانواده با تُن صدای بلند صحبت می‌کنند. در نتیجه شما نیز عادت کرده‌اید که با صدای بلند صحبت کنید.

در چنین موردی، حتماً باید به همسرتان و عادات او توجّه کنید. اگر همسر شما از جمله افرادی است که همیشه با صدای آرام صحبت می‌کند، پس شما باید خیلی مراقب شدّت صدای خود بوده، و سعی کنید آرام صحبت کنید.

اگر از کسی ناراحت هستی، یک کاغذ و مداد بردار و هر چه می‌خواهی به او بگویی، روی صفحه بنویس. هر گاه هم خواستی فریاد بکشی، تنها سایز کلماتت را بزرگ کن، نه صدایت را.

هسته‌ی اصلی در ارتباط، پیام‌هایی است که طرفین از یک دیگر دریافت می‌کنند. اگر به دلیل ناراحتی زیاد نمی‌توانید شدّت صدای خود را کنترل کنید، از فرد مقابل فاصله بگیرید، تا آرام شوید.



زورگویی نکنید

استفاده‌ی فیزیکی از زور یا تهدید به‌آن (مانند مشت‌کردن دست و...) در هر شرایطی غیرقابل قبول است. مهارت‌های خود کنترلیِ خود را تقویّت کنید، و سعی کنید قبل از این‌که به‌این مرحله برسید، عصبانیّت خود را کنترل کنید.

اگر هر یک از طرفین به‌زور فیزیکی متوسّل شدید، باید سریعاً به‌یک متخصّص و مشاور مراجعه کنید. استفاده از زور فیزیکی شامل هُل‌دادن، مشت‌زدن و سیلی‌زدن می‌شود.

حتّی ممکن است این اعمال زور نسبت به طرف مقابل نباشد. مثلاً ممکن است فرد به‌دیوار مشت بزند، یا ظرفی را بر زمین کوبیده و بشکند. بروز عصبانیّت و ناراحتی از چنین طریقی حدود و ثغور طرف مقابل را از بین برده، و نوعی حسّ ناامنی را به‌او منتقل می‌کند. همه‌ی ما حق داریم از امنیّت کافی در روابط خود با دیگران برخوردار باشیم.

در زمان حال زندگی کنید

به‌مسایل حال توجّه داشته و سعی کنید هنگام دعوا و جدال، مسایل و وقایع گذشته را یادآوری نکنید. یادآوری گذشته هیچ فایدهِ‌ای ندارد. شما نمی‌توانید وقایع گذشته را تغییر دهید. شما فقط قادر به‌تغییر حال و ساختن آینده هستید.



سعی کنید بر مشکلات حال و چگونگی حلّ آن‌ها تمرکز کنید. اگر ناخودآ گاه مسیر بحث به‌گذشته کشیده شد، به‌محض این‌که متوجّه این نکته شدید، آن‌را متوقّف و سعی در حلّ مسایل فعلی نمایید.

اگر مسایل گذشته در دعواهای شما زیاد مطرح می‌شود، علّت اصلی آن این است که این مسایل در زمان خود مورد توجّه واقع نشده‌اند. گاه اتّفاقاتی می‌افتد که شما و همسرتان هیچ‌گاه راجع به‌آن‌ها با یک‌دیگر صحبت نمی‌کنید؛ یا شاید هم با یک‌دیگر صحبت کرده‌اید، امّا صحبت شما به‌دعوایی غیرمنصفانه تبدیل شده است.



درنتیجه شما نتوانسته‌اید به‌یک راه حلّ منطقی دست پیدا کنید. بهترین و ساده‌ترین راه این است که در دعواها بر مسایل فعلی تمرکز کنید، و از مطرح کردن مشکلات گذشته پرهیز کنید.

به‌نوبت صحبت کنید

دربیان منظور خود، نوبت رارعایت کنید. وقتی یکی ازطرفین حرف می‌زند، طرف دیگر سکوت کرده و گوش کند. برخی افراد در دعوا تظاهر می‌کنند که به‌حرف‌های طرف مقابل توجّه می‌کنند، امّا در واقع این‌طور نیست.

با رعایت نوبت و گوش‌کردن به حرف‌های یک‌دیگر، شما نه تنها می‌توانید خواسته و نیاز خود را مطرح کنید، بلکه می‌توانید از نیاز همسرتان نیز آگاه شوید.

به‌خودتان استراحت دهید



دعوا و جدل کردن خصوصاً زمانی که با خشونت همراه باشد، باعث می‌شود شما از لحاظ روانی تحت فشار قرار بگیرید؛ به گونه‌ای که فعّالیّت قسمت‌های احساسی و اوّلیّه‌ی مغز شما، قسمت‌های منطقی را تحت‌الشّعاع قرار می‌دهد.

در این مرحله، هورمون‌های استرس در خون شما منتشر شده و در چنین شرایط نامساعدی، همکاری متقابل و تلاش برای حلّ مشکل تقریباً غیرممکن می‌شود. اگر شما با همین وضعیّت به دعوای خود ادامه دهید، بحث و جدل شدّت بیشتری گرفته، و شدّت بی‌احترامی و رفتارهای نامتعارف افزایش می‌یابند.

بهترین راه برای جلوگیری از ایجاد چنین وضعیّتی این است که شما مدّتی را به خود استراحت، دهید تا آرامش خود را دوباره به دست آورید. از این فرصت استفاده کنید تا راجع به خودتان و افکارتان فکر کنید. این‌که شما چرا این‌گونه فکر می‌کنید؟ آیا نیازها و خواسته‌های شما منطقی است؟ به دنبال راهی باشید که بتوانید از طریق آن خودتان و خواسته‌های‌تان را به شکلی مثبت ابراز کنید.

سعی کنید به طرف مقابل و طرز فکر او نیز توجّه کرده، و قبل از حرف زدن همه چیز را بسنجید. این استراحت باید حدّاقل نیم‌ساعت باشد. برای این‌که بدن شما دوباره به حالت اوّلیّه‌ی خود برگردد، و افکار شما رام و منطقی شوند، حدّاقل نیم‌ساعت وقت لازم است.

تغییراتی که در رفتار افراد پس از این استراحت ایجاد می‌شود، بسیار جالب و قابل توجّه است.

با هم سرد رفتار نکنید

پس از دعوا و مشاجره، اصولاً دو طرف حوصله‌ی حرف زدن با هم را ندارند. امّا اگر پس از گذشت زمان، هنگامی که هر دو آرام‌تر بودید و همسرتان نزد شما آمد و به هر بهانه‌ای می‌خواست با شما حرف بزند، از پاسخ دادن به او

امتناع نکنید. بدترین کار ممکن در این شرایط این است که سکوت اختیار کنید و به‌اصطلاح قیافه بگیرید.



کارشناسان روابط زناشویی می‌گویند:

با پاسخ ندادن به‌طرف مقابل، این حس را به‌او می‌دهید که در حال تنبیه کردن او هستید؛ و این باعث می‌شود تا او نتواند حرف‌هایش را راحت‌تر با شما در میان بگذارد.

تکرار این مسایل، فاصله‌ی بزرگی میان زن و شوهر ایجاد می‌کند، که شاید خسارت‌های جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد. به‌جای این کار بچّه‌گانه، به‌همسر خود بگویید: «من هنوز ناراحت هستم، و نتوانسته‌ام همانند تو به‌این زودی همه چیز را فراموش کنم. به من نیم‌ساعتی فرصت بده تا بتوانم آرام شوم؛ سپس در مورد آن با هم حرف خواهیم زد.»

جمله‌های او را به‌خاطر بسپارید

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند: «در دعوا حلوا خیرات نمی‌کنند»؛ دقیقاً هم همین طور است. جملات و واژه‌هایی که هنگام دعوا از دهان همسر خود می‌شنوید را نادیده بگیرید. به‌آن‌ها اهمیّت ندهید و بگذارید همان جا وسط دعوا خاک شوند. بار سنگینی آن‌ها را به دوش نکشید.



بدون شک هنگام دعوا دو طرف قربان صدقه هم نمی‌روند، و واژگانی ناامید کننده به‌کار می‌برند. امّا هوشمندانه‌ترین کار این است که هر زمان حرف‌های ناراحت کننده‌ی او به ذهن‌تان رسید، یک نفس عمیق بکشید، و سعی کنید فکر خود را با مسایل مثبت پر کنید. فکر کردن به‌این جملات، جز درد و ناراحتی در پی ندارد.



هنگام ناراحتی او، عذرخواهی نکنید

وقتی در اوج بحث و دعوا هستید، گفتن خشک و خالی «ببخشید» دردی را دوا نمی‌کند. باید سعی کنید پس از این‌که اوضاع بهتر شد، نزد او رفته، عذرخواهی کنید و سوءتفاهم پیش آمده را برایش توضیح دهید؛ یا بگویید چه شد که آن کار را انجام داده‌اید، یا آن حرف را گفته‌اید.

عذرخواهی کردن بدون پشیمانی واقعی و بدون توضیح، چندان قابل قبول نیست. باید سعی کنید اشتباه خود را تکرار نکنید، این اطمینان را نیز به طرف مقابل بدهید.

آرامش‌تان را حفظ کنید

بدن در مورد تنش داشتن یا نداشتن از قانون همه یا هیچ پیروی می‌کند. وقتی که آرامش بدنی از بین می‌رود، ضربان قلب بالا رفته و میزان زیادی آدرنالین در بدن ترشح می‌شود. این آدرنالین باعث می‌شود شما نتوانید به حرف‌های همسرتان توجّه کنید و دعوا بدتر و بدتر شود.

برای رفع این مشکل، پیش از هر چیز باید نشانه‌های برانگیختگی را بشناسید. مثلاً، اگر ضربان قلب‌تان[1] بیشتر از ۱۰ درصد حالت طبیعی بود، یعنی که برانگیخته شده‌اید، و باید کاری برای کم‌کردن برانگیختگی‌تان انجام دهید.



غیردفاعی گوش دهید

برای رفع جبهه‌گیری، راه‌های تفکیکی هم وجود دارند. وقتی که شما دارید

---

۱. ضربان قلب در حالت طبیعی در مردان ۷۲-۷۶، و در زنان ۸۲-۸۶ ضربه در دقیقه است.

با همسرتان مشاجره می‌کنید، دو حالت وجود دارد؛ یا شنونده‌اید و یا سخن‌گو. در هر حالت به توصیه‌های ذیل توجّه کنید:



وقتی که شما در مقام شنونده هستید، بهترین راه این است که از «مهارت گوش‌دادن» استفاده کنید. البتّه وقتی فردی به شدّت از شما انتقاد می‌کند، و یا شما را سرزنش می‌کند، واقعاً گوش‌دادن کار سختی است. برای این کار واقعاً لازم است که بتوانید خود را جای همسرتان بگذارید، و دنیا را از دید او ببینید. یادتان باشد که نمی‌شود به‌گوش دادن همدلانه تظاهر کرد.

وقتی که سخن‌گو هستید، باید تا جایی که می‌توانید، صحبت‌تان را به‌خصومت آلوده نکنید. برای این هدف، راهکار ذیل مناسب است.

به‌جای انتقاد، از شکایت استفاده کنید. همان‌طور که در گام دوم توضیح داده شد، انتقاد کاملاً مبهم است؛ امّا شکایت با صراحت از یک رفتار انتقاد می‌کند.

مثلاً به‌جای «تو هیچ وقت خانه نیستی» که یک نوع انتقاد است، می‌توان گفت: «دیشب که خانه‌ی خواهرت ماندی من خیلی احساس تنهایی کردم». معمولاً پیروی از دستورالعمل‌های مشخّص و واضح خیلی آسان است.

تصدیق را جدّی بگیرید



تصدیق به‌این معناست که با ظرافت به‌همسرتان بفهمانید که او را درک می‌کنید، و می‌توانید دنیا را از دید او نگاه کنید. تصدیق بیشتر برای مردانی مفید است که می‌خواهند در برابر ناراحتی‌های همسرشان برخوردی عقلایی و منطقی داشته باشند.

این افراد به‌جای توجّه به‌محتوای هیجانی صحبت‌های همسرشان،

سعی می‌کنند راه حلّی برای مشکل او پیدا کنند. امّا اگر همسر این مرد به شدّت هیجان‌زده باشد، به‌این توصیه‌ها گوش نخواهد داد.



در این مواقع زن به شدّت نیازمند است که مرد احساسات وی را درک کند. وقتی که همسر شما احساس کند تصدیقش می‌کنید، به شما بیشتر اعتماد کرده و به‌توصیه‌های شما بیشتر گوش می‌دهد.

برای نشان دادن تصدیق، راه‌های دیگری هم وجود دارد که عبارتند از:

- **مسوولیّت‌پذیری:** اگر شوهرتان دل‌خور است که چرا تلفنی به‌او خبر ندادید که دیر می‌آیید، به‌او بگویید: «واقعاً عصبانیت کردم؟» با این کار اعتراف می‌کنید که اعمال شما روی احساسات همسرتان اثر می‌گذارد. در واقع شما مسوولیّت تاثیر رفتارتان را پذیرفته‌اید.
- **معذرت‌خواهی:** عذرخواهی صریح و آشکار یک نوع تصدیق است. با این کار، شما به‌همسرتان نشان می‌دهید که ناراحت هستید، و او را درک می‌کنید. برای معذرت‌خواهی لازم نیست همیشه بگویید: «متاسفم». می‌توانید بگویید: «منظورت را می‌فهمم» یا «اشتباه کردم». اگر در حین مشاجره به‌اشتباه‌تان اعتراف کنید، نتایج واقعاً مثبتی می‌گیرید.
- **تحسین:** وقتی در زمان جرّ و بحث به‌یاد همسر و خودتان می‌اندازید که او برای شما همسری قابل تحسین است، مسیر گفت‌وگو را به‌سمت مذاکره عوض کرده‌اید.





کشمکش را بپذیرید

کشمکش در رابطه‌ی زناشویی، طبیعی و حتّی نشان از نوعی سلامت ارتباطی است. گاهی تعارض‌ها به افراد نشان می‌دهد که کجا می‌توانیم رشد کنیم؟ و یا در کجا باید رشد داشته باشیم؟

دنبال موارد اختلافی باشید، نه نقاط ضعف

هیچ‌یک از طرفین نباید متوسّل به اسم‌گذاری روی هم و یا ترور شخصیّت دیگری باشد.

به‌جای دفاع، کنجکاو باشید

دفاع کردن از خود، با اعتراض و تاکید بر بی‌گناهی و یا به‌هم ریختن وسایل دشمنی بیشتر می‌شود. به‌جای آن‌که شرایط را بدتر کنید، به‌دنبال اطّلاعات بیشتر، جزئیات کم‌تر و نمونه‌های بهتری باشید.

از موارد ویژه سوال کنید

از جملات کلّی، مثل «هیچ‌وقت» و «همیشه» استفاده نکنید؛ و به‌جای کلّی‌گویی، سراغ موارد خاص و نمونه‌های مشخّصی بروید، و از این طریق می‌توانید بفهمید او دقیقاً درباره‌ی چه چیزی سخن می‌گوید، و مشکل شما کجاست؟



از شرح ماجرا برای اطرافیان خود بپرهیزید

در این صورت خانواده‌ی شما یک‌طرفه قضاوت کرده، و از سوی دیگر همسرتان را پیش آن‌ها خراب کرده و دید آنان نسبت به زندگی شما عوض

می‌شود؛ و بعد از این باید منتظر باشید تا در زندگی‌تان دخالت کنند. چون شما این اجازه را به‌آنان داده‌اید.



فراموش نکنید، این‌جا آخر خط نیست

چه‌بسا این بار هم مثل مشاجرات قبل، پس از ساعاتی کنار هم نشسته و گذشته‌ها را فراموش خواهید کرد. لذا مراقب زبان و اعمال خود باشید؛ به‌گونه‌ای که پس از آشتی، شرمنده‌ی رفتار و گفتار خود نباشید.

برای حلّ اختلاف، داور قرار دهید

اگر همه‌ی راهکارهای مختلف را تجربه کرده و نتیجه‌ای نگرفته‌اید، طبق توصیه‌ی قرآن، داوران منصف و درستکار را از دو طرف برای رفع اختلاف تعیین کنید.

در مشاجره، چهره‌به‌چهره نشوید

به‌صورت رو در رو مقابل هم نایستید، و به‌چشمان هم خیره نشوید. چرا که در این صورت امکان شعله‌ور شدن آتش دعوا بیشتر می‌شود.

از فضای دعوا دور شوید

به‌محض شروع دعوا از فضای مشاجره دور شوید، و پس از لحظاتی از همسرتان دل‌جویی کرده و سعی کنید اختلاف را از طریق مسالمت‌آمیز حل کنید.



بعد از دعوا، خود را محاسبه کنید

بعد از خاتمه‌ی دعوا، هریک از زن و شوهر با خود خلوت کرده و خود را در

معرض محاسبه و پرسش قرار دهند. سخنان، تهمت‌ها و رفتارهای زشت خود را سنجیده، و جمع‌بندی کنید؛ و اگر مقصّر بودید، عذرخواهی کنید.



به‌دعوا خاتمه دهید

با استفاده از راهکارهای زیر، باید به‌دعوا فیصله داد. زیرا نمی‌توان برای همیشه دعوا و اختلاف را به حال خود نگاه داشت.

- **دعوا را به قسمت‌های عمیق رابطه نکشانید:** همیشه در دعوا به‌اصطلاح «رو» باشید. در «عمق»، یک وفاداریِ همیشگیِ پنهان وجود خواهد داشت. دعوا را به‌این‌جاها ربط ندهید.
- **جایگزین بگذارید:** این‌که داد و بیداد کنید که از رنگ‌های صورتی، کرمی، قهوه‌ای، آبی و زرشکی برای پرده‌ی خانه خوش‌تان نمی‌آید، چیزی را درست نمی‌کند. به‌جای این‌ها، بگویید: «کدام رنگ را می‌پسندید؟»
- **ببخشید:** بعضی وقت‌ها واقعاً همسرتان مقصّر بوده، و اشتباه کرده است. در این مواقع لذّت توفیق اجباری بخشش را بچشید.

«من»، نه «تو»



در جرّ و بحث تلاش کنید از جملات «**پیام من**» به جای «**پیام تو**» استفاده کنید. جملات دربردارنده‌ی «پیام من» یعنی این‌که از احساسات و هیجانات خودتان صحبت کنید. مثلاً: «من الان احساس خوبی ندارم.»

زمانی که از جملاتی استفاده می‌کنیم که همسرمان را مورد خطاب قرار

می‌دهیم، «مانند: تو درست رفتار نمی‌کنی»، این بلافاصله باعث می‌شود که شریک‌مان در حالت دفاعی قرار بگیرد، و از خود مقاومت نشان دهد، و به جای آن‌که اوضاع آرام شود، بیشتر به سمت تنش پیش رود.



بعد از دعوا بنویسید

نامه‌نوشتن بعد از پایان دعوا و مشاجره در برخی از مواقع برای آرام‌شدن جوّ سنگین حاکم در خانه بسیار مفید است. از آن جهت که قبل از خواندن نامه توسّط همسرمان، خودمان چند بار احساسات و عقایدمان را که روی کاغذ نوشته‌ایم، می‌خوانیم و جملاتی را که بار منفی دارد، اصلاح می‌کنیم؛ و هنگامی که همسرمان مشغول خواندن نامه است، به‌دلیل حضور نداشتن ما، او خودش را جای ما می‌گذارد؛ که این‌کار به حل مساله و پایان مشاجره کمک می‌کند.

قهر نکنید

زنان به‌دلیل آن‌که نسبت به مردان جزیی‌نگر و ریزبین هستند، احتمال آن‌که مشکل را زودتر ببینند، و شروع‌کننده‌ی بحث باشند، بیشتر است. امّا این‌که بگوییم همیشه زنان آغازکننده‌ی دعوا و مشاجرات هستند، تفکّر قالبی است که جامعه به‌این مساله دامن زده است.

ما در فیلم‌ها و سریال‌ها، به‌کرّات دیده‌ایم که زنان جرّ و بحث‌ها را به راه انداخته‌اند؛ امّا واقعیّت همیشه به‌این صورت نیست. زیرا در مراجعات دیده شده که مردان نیز به‌نوبه‌ی خود شروع‌کننده‌ی بحث و مشاجرات بوده‌اند.



شیوه‌ی عصبانیّت زن و مرد در گذشته‌های بسیار دور متفاوت بوده است؛ امّا امروزه می‌بینیم که واکنش‌های زنان و مردان حین و بعد از دعوا و مجادله



چندان تفاوتی ندارد. البتّه باید توجّه داشت زنان از خشونت روانی بیشتری نسبت به‌مردان استفاده می‌کنند.

قهرکردن از شیوه‌هایی است که زنان بعد از جرّ و بحث به‌کار می‌گیرند، که در واقع سنگین‌ترین نوع خشم همین قهر کردن است. زیرا قهر، کانون گرم خانواده و روابط را به‌سمت سردی و سنگینی می‌کشاند.

پس به‌جای قهر کردن، ترک خانه، انگ زدن و پرخاش نمودن، با آرامش و ملایمت و از راه‌های مسالمت‌آمیز موضوع را حلّ و فصل نمایید.

هدیّه بدهید

فواید هدیّه‌دادن، عبارتند از:

- کدورت را از بین می‌برد.
- سردی رابطه با دادن هدیّه گرم می‌شود.
- باعث افزایش صیمیّت می‌شود.

هدیّه به‌زمان خاصّی نیاز ندارد، و لزومی ندارد که گران‌قیمت باشد. در مقابل هر کسی هم که هدیّه نداد، الزاماً بی‌عاطفه نیست.

یکی از شاگردان آیة الله بهاء‌الدینی رحمه‌الله می‌گوید: من در خانه با خانمم جدل داشته و با ناراحتی و قهر از خانه بیرون آمدم، و برای نماز به حسینیّه‌ی آیة الله بهاءالدّینی رفتم. ایشان قبل از نماز می‌آمدند و در حسینیّه می‌نشستند. وقتی وارد شدم و نشستم، بدون این‌که چیزی بگویم، ایشان یک نگاهی به‌من کرد و گفت:



با دعوا کار درست نمی‌شود. این چه کاری است کردی؟ چرا درگیر می‌شوی و عیش و خوشی خودت را به‌هم می‌زنی؟

بعد از نماز دسته‌گلی برای خانمت بگیر و آب روی آتش بریز،
تمام می‌شود.

من با این سخنان آقا کمی جا خوردم، که آقا از کجا می‌داند ما در خانه دعوا کردیم؟ صورت اعمال انسان در وجود اوست. کسی که چشم دلش باز است، می‌بیند و می‌داند که چه کرده‌ای، و از وجودت می‌فهمد.[۱]

مشکلات را در یک جلسه مطرح نکنید

گاهی دیده می‌شود زن و شوهر چند مشکل و مشاجره‌ی کوچک را می‌گذارند روی هم که انباشته شود. سپس می‌خواهند در یک جا، در یک روز و در یک جلسه، دادگاهی و حل کنند؛ که اشتباه است. نگذارید مشکلات روی هم انباشته شود، تا بخواهید یک جا حلّش کنید.

با اوّلین اختلاف، به‌مشاوره رجوع کنید

توصیه می‌شود که اگر نتوانستید مشکل خود را خودتان حل کنید، حتماً به‌یک مشاوره‌ی مجرّب و متعهّد مراجعه کنید. بسیاری از مردان تمایلی برای مراجعه به‌مشاوره نداشته و می‌گویند: «مگر دیوانه یا روانی‌ام؟ من که مشکلی ندارم. تو اگر مشکلی داری برو، من نیازی به‌مشاوره ندارم.»

اغلب مراجعان ما در مشاوره، خانم‌ها هستند. در حالی که بدون حضور دو طرف دعوا، کاری از مشاور برنمی‌آید. حتماً لازم نیست که دعوایی شکل بگیرد، بعد برای حلّ دعوا به‌مشاوره مراجعه کنید، بلکه مشاوره یک‌نوع پیش‌گیری است.

---

۱. اخلاق خانوادگی عارفان، ص ۶۶.

احساس منفی خود را بیان کنید

گاهی اوقات زوجین هنگام اختلاف و مشکل به جای بیان ناراحتی و خشم خود، آن را به‌نمایش می‌گذارند. مثلاً اَخم می‌کنند، حرف نمی‌زنند، یا داد و فریاد می‌کنند..



اگر ناراحتی خود را به‌زبان نیاورید، همسرتان متوجّه نمی‌شود که شما چه احساسی دارید. به‌جای نمایش احساس با رفتارهای نسنجیده، با کلمات مناسب احساس را بیان کرده، و زمینه‌ی مناسبی را برای حلّ مشکلی که آن احساس را در شما به‌وجود آورده، فراهم کنید.

مساله‌ی مورد اختلاف را مشخّص کنید

مشکل اصلی را پیدا کنید، و دقیقاً بدانید که درباره‌ی چه موضوعی با همسرتان بحث می‌کنید، و اختلاف اصلی چیست؟ باز کردن و تشریح مشکل، به‌شما و همسرتان یک نمای کلّی از مساله می‌دهد. تعریف دقیق و روشن مساله، گام مهمّی برای حلّ آن است.

به‌خواسته‌های خود و همسرتان توجّه کنید

دقّت کنید هردو چه می‌خواهید؟ هردو نیازها و خواسته‌هایتان رابیان کرده، و نظرهای‌تان را به‌هم‌دیگر تحمیل نکنید. مشکل را از زاویه‌ی دید همسرتان دیده، و خواسته‌ها و نگرانی‌هایش را درباره‌ی مشکل درک کنید.



درباره‌ی سهم طرفین در مشکل، صحبت کنید

بسیاری از زن و شوهرها هنگام بحث، سعی دارند ثابت کنند که مقصّر نبوده، و حق با آنان است؛ و علّت مشکلات ایجاد شده همسرشان بوده،



واو مقصّر اصلی است. دقّت کنید که هیچ مشکلی با متّهم ساختن همسرتان حل نخواهد شد، و با این عمل او را در موضع دفاع قرار می‌دهید، و اختلافات پیچیده‌تر می‌شود. صادقانه سهم خود را در ایجاد و تداوم مشکل بررسی و درباره‌ی آن با همسرتان صحبت کنید. این رفتار شما باعث می‌شود او هم اشتباهاتش را در ایجاد مشکل راحت‌تر بیان کند.

وظایف‌تان را برای حلّ مشکل مشخّص کنید

به همسرتان نگویید او چه کاری می‌تواند بکند، بلکه بگویید که چه کاری از دست خودتان ساخته است؟ سوالاتی مانند: «فکر می‌کنی چه کمکی از دست من برمی آید؟» و «دوست داری من چه کاری کنم؟» مفید است.

بعد از آن‌که برای مشکلات‌تان راه حلّی پیدا شد، و هر دو با آن موافق بودید، ببینید چگونه توانستید به‌خاطر طفره‌رفتن و پرخاشگری، علّت اصلی مشکل‌تان را پیدا کرده، و به راه حلّی مناسب دست یابید. صحبت درباره‌ی این موضوع باعث می‌شود که هر دو بیاموزید تا در زمان بروز مشکل چگونه با یک‌دیگر برخورد کنید، و به‌نتیجه‌ی دلخواه برسید.

از ذهن‌خوانی پرهیز کنید

این مساله هنگامی است که شما راجع به‌افکار و احساسات سایرین فرضیه‌ای منفی می‌سازید. یعنی شما برداشت‌های خود را به دیگران نسبت می‌دهید. تصوّر می‌کنید مردم این‌گونه فکر می‌کنند، عباراتی مانند: «تو خواستی مرا اذیّت کنی»، «تو دوستان مرا نمی‌پسندی» و «تو می خواستی کاری کنی که من احساس گناه بکنم.»





از طرح سوال با «چرا» اجتناب کنید

سوال‌هایی که با «چرا» شروع می‌شوند، می‌توانند اثر مبارزه‌جویانه و سرزنش‌آمیز داشته باشند. مثلاً: «چرا آن کار را کردی؟» یا «چرا این طوری فکر می‌کنی؟» طرح این‌گونه سوال‌ها، افراد را در حالت دفاعی قرار داده و در آن‌ها مقاومت ایجاد می‌کند.

سایر موارد

- طعنه، زخم زبان و کنایه ممنوع می‌باشد.
- از عبارات مبالغه‌آمیز و کلّی‌گویی، مانند: «تو آدم تندخویی هستی» پرهیز کنید.
- حسّ کینه در بین خود و طرف مقابل را از بین ببرید.
- عکس‌العمل تند از خود نشان ندهید. از عباراتی مثل: «من دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم» یا «تو من را به‌کشتن می‌دهی» استفاده نکنید.
- از راهبرد سکوت استفاده نکنید. زیرا آتش کم‌محلّی تیزتر از شمشیر است. برای این‌که حرص همسرت را دربیاوری سکوت نکن.
- با هم ارتباط فیزیکی ملایمی برقرار کرده، و دست هم‌دیگر را گرفته و به‌هم نگاه محبّت‌آمیز داشته باشید.





۵. قانون دعوای زن و شوهر

- عوض کردن جای خواب ممنوع.
- توهین به خانواده‌های یک‌دیگر ممنوع.
- منّت‌گذاشتن برای کارهای گذشته، ممنوع.
- حتّی اگر با همسرتان قهر هستید، موقع مشاجره و دعوا هم خداحافظی کنید.
- بعد از دعوا هم باید زندگی کرد. زیرا دنیا به‌آخر نرسیده است.
- همیشه برای آشتی کردن پیش‌قدم باشید.
- ترک خانه و رفتن به‌خانه‌ی پدر و مادر ممنوع.

۶. آشتی‌کنان

خانم عزیز! وقتی شوهر شما فحّاشی کرد، و از خانه بیرون رفت، او این فحش را مرور کرده؛ و متوجّه اشتباهش می‌شود. وقتی به منزل بر می‌گردد که آشتی کند، ازآن جایی که او هیچ‌وقت ندیده که پدرش ازمادرش عذرخواهی کند، از او انتظار عذرخواهی نداشته باشید. بلکه وقتی می‌گوید: «شام چه داریم؟»، یعنی: «فهمیدم که اشتباه کردم، بیا دعوا را تمام کنیم.»



خانمی که از مهارت های زندگی و مدیریّت مشاجرات چیزی درک نکرده باشد، وقتی شوهر می‌گوید: «شام چه داریم؟»، به‌سرعت می‌گوید: «کوفت داریم ،زهرمارداریم!» چون خانم نمی‌فهمد این جمله به معنای تمام کردن دعوا و آشتی است.

۷. دادگاه خانواده در قرآن



وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا...[1] و اگر از (ناسازگاری و) جدایی میان آن دو (زن و شوهر) بیم داشتید، پس داوری از خانواده‌ی شوهر، و داوری از خانواده‌ی زن برگزینید (تا به اختلاف آن دو رسیدگی کنند) اگر این دو بنای اصلاح داشته باشند، خداوند میان آن دو را به‌توافق می‌رساند.

سه‌نوع «اگر» در زبان عربی وجود دارد: «إذا»، «لَو» و «أنَّ»

- إذا: اگری است که حتماً واقع می‌شود. مانند: إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا.[2]
- لَو: اگری است که هیچ‌وقت واقع نمی‌شود. مانند: لَوْ كَانَ فِيهِمَا آلِهَةٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا.[3]
- أنَّ: اگری است که نیمی از آن احتمال وقوع دارد. مانند: همین آیه‌ی مورد بحث.

یعنی از اختلافات خانوادگی نهراسید. در خیلی از خانه‌ها وجود دارد، و برای همه پیش می‌آید.

در کلمه‌ی «خِفْتُمْ؛ خوف شدید»، سه نکته وجود دارد:

- علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد. نباید منتظر وقوع اختلاف باشیم. همین که بیم اختلاف رفت، باید وارد عمل شد.

---

۱. نسا، آیه‌ی ۳۵.
۲. زلزله، آیه‌ی ۱.
۳. انبیا، آیه‌ی ۲۲.

- با حدس و گمان عمل نکنیم. تا وقتی به مرز خوف نرسیده، وارد زندگی دیگران نشوید.
- همه مسوول هستند. چون نمی‌گوید: «اِنْ خافَ»، بلکه می‌گوید: «اِنْ خِفْتُمْ». نگفته: «اِنْ خِفْتُمْ اِخْتِلافُ بَیْنِهِما»، بلکه گفته «اِنْ خِفْتُمْ شِقاقَ».



- شِقاقَ: شقاق و اختلاف تفاوت دارند. اختلاف بین دو نفر است، ولی در شقاق، یک چیز دو تا می‌شود. مثلاً شقّ القمر. یعنی زن و شوهر یکی و از یک جوهره و از نفس واحده‌ای هستند؛ همان‌طور که ماه یکی است.
- بَیْنَهُما: یعنی نگذارید دعوا توسعه یابد. تا بین زن و شوهر است، مساله را حل کنید. نباید بگذاریم «بَیْنَهُما» تبدیل به «بَیْنَ قَوْمِهِما» یا «بَیْنَ قَبیلَتِهِما» یا بین «عَشیرَتِهُما» شود.
- فَابْعَثُوا: به دلیل وجود «فَ»، تاکید بر سرعت دارد. یعنی فوراً اقدام کنید. «بَعَثَ» نیز به معنای برانگیختن است. یعنی در بزرگ‌ترها برای داوری کردن ایجاد انگیزه کنید، و نسبت به اختلاف بی‌تفاوت نباشید.
- حَکَمًا: نگفته «فَابْعَثُوا رَجُلاً مِنْ اَهْلِهِ»؛ یک مرد از این طرف و یک مرد از آن طرف. بلکه گفته «حَکَمًا». چون خیلی‌ها مرد هستند، ولی لیاقت داوری ندارند. باید شرایطی داشته باشند. برای داوری بین زن و شوهر علم، تجربه و لیاقت می‌خواهد.





- مِنْ أَهْلِهِ: این بیان، چهار فایده دارد.
  - داوران فامیل، پولی نمی‌خواهند.
  - فوری و سریع در دسترس هستند.
  - فامیل، فامیل را اَمین خود می‌شناسد.
  - آبروریزی ندارد؛ چون همه چیز در بین خانواده‌ها مطرح می‌شود.
- حَکَمًا: بحث حکمیّت میان زن و شوهر مثل ارث نیست. زن و شوهر در این جا حقوق مساوی دارند. نگفته «حَکَمَیْنِ مِنْ أَهْلِهِ وَحَکَمًا مِنْ أَهْلِهَا؛ مرد دو داور، و زن یک داور»، بلکه از طرف مرد یک داور و از طرف زن یک داور انتخاب شود.

إِنْ یُرِیدَا: یعنی قصد و تصمیم جدّی بگیرید این کار انجام شود، و هدف‌تان اصلاح باشد. نگویید چون من حَکَم از طرف مرد هستم، حتماً باید به‌نفع مرد کار کنم، مثل وکلا.

یُوَفِّقِ اللَّهُ بَیْنَهُمَا: اگر اختلاف حل شد، نگویید تدبیر من بود، بلکه همه‌ی امور دست خداست.[1]

۸. چند نکته‌ی پایانی

پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید:

زمانی که زن و شوهر در منزل مشاجره می‌کنند، در همان زمان در هریک از زوایای منزل، یک شیطان مشغول کف‌زدن

۱. تفسیر استاد قرائتی.

و شادمانی است؛ و می‌گوید: خدایش خوشحال کند کسی را که این چنین مرا شاد و خوشحال کرده است.[۱]

توصیه‌ی مقام معظّم رهبری به صدا و سیما

- نباید نمایش نامه‌هایی پخش کنید که فضای زندگی را تلخ می‌کند.
- ایجاد نگرانی، اضطراب، دلهره لزومی ندارد.
- تعجّب می‌کنم که چرا در صدا و سیمای ما، این قدر دلهره و اضطراب وجود دارد؟!
- ما متاسّفانه در صدا و سیما ـ به خصوص بیشتر سیما ـ از این چیزها زیاد داریم.
- تلویزیون را باز می‌کنیم، می‌بینیم دعوای خانوادگی است، و دو نفر دعوا می‌کنند. شما در خانه‌تان هم که نشسته باشید، اگر از خانه‌ی همسایه‌تان صدای دعوا بیاید، ناراحت نمی‌شوید؟ مگر آدم دعوا را خودش باید راه بیندازد یا جلوی چشم خود انسان باشد تا ناراحت شود؟
- فیلم، طبیعتش این است که انسان را در فضای حادثه ببرد؛ و اِلّا فیلم نیست. وقتی انسان می‌رود در آن فضا، می‌بیند این فضا، فضای دعواست؛ فضای جنگ و جدل است و زن و شوهر با هم دعوا می‌کنند. این را چرا منتقل می‌کنید؟
- از هر چیزی که مایوس کننده است، باید به‌کلّی پرهیز شود.

---

۱. معانی الاخبار، ج ۲، ص ۲۱۷.



- برنامه‌ها باید شاد باشد. شادی را، فرح را و سرور را، اصل قرار دهید.
- هر پیامی هم که می‌خواهید بدهید، در لابه‌لای این شادی بیاید.
- چرا پیام‌ها در لابه‌لای موضوعی ناامید کننده باشد؟[1]



۱. بیانات در دیدار گروه ورزش و سرگرمی صدا، ۱۳۷۱/۱۰/۰۱.



فصل دوم

مشاجرات عروس و مادرشوهر

اختلاف بین عروس و مادرشوهر از قدیم‌الایام بوده، و چیزی نیست که با پیشرفت تکنولوژی به‌وجودآمده باشد، تا در هر بُرهه‌ای از زمان به شکل خاصّی بروز کند.

اختصاص به یک قوم، مکان، زمان و افراد خاصّی هم نداشته، و در همه‌ی اقشار مختلف، از جوامع مذهبی، غیرمذهبی، شهری، روستایی، فقیر، غنی، تحصیل‌کرده، بی‌سواد، جوان و پیر بوده و خواهد بود.

پس نباید از وجود چنین اختلافی بین عروس و مادرشوهر، نگران شد. همان‌طور که رابطه‌ی خوب بین عروس با پدرشوهر و مادرخانم با داماد یک امر طبیعی است، اختلاف بین عروس و مادرشوهر نیز یک امر عادّی است.

مهم مدیریّت این مشاجرات به‌وجود آمده است که در اغلب خانواده‌ها هنوز به‌عنوان موضوعی غیرقابل حل مانده است؛ که باید به جای پاک‌کردن صورت مساله، به‌فکر حلّ آن باشند. حتّی می‌توان از بروز این اختلاف ومشاجره، با شیوه‌ای خردمندانه و منطقی پیش‌گیری کرد؛ چراکه «پیش‌گیری، بهتر از درمان است.»



امّا اگر اختلافی هم به‌وجود آمده، می‌توان آثار تخریبی آن‌که به بنیان خانواده لطمه زده، و باعث فروپاشی و طلاق زوج‌های جوان می‌شود را کم‌تر کرد. این مساله را باید به‌شکل مناسب مدیریّت و هدایت کرده، و آتش این دعوا را به روش‌های مناسبِ منطقی، عقلی و شرعی خاموش کرد.



۱. علل و عوامل مشاجرات

مشکلات رفتاری داماد

داماد قبل از ازدواج، همه‌ی سرمایه‌ی خود را صرف مادر می‌کرده، و این سرمایه تماماً به همسر منتقل می‌شود. این جاست که عروس رقیب مادرشوهر می‌شود.

گاهی پسر ممکن است از مادر انتقاد کند، داد بزند، کم‌تر به دیدن مادر برود؛ که احتمال دارد مادر سبب بی‌احترامی‌ها را به عروس نسبت داده و همین آغاز اختلاف و مشاجره شود. لذا در این موارد عروس و داماد باید دقّت کافی نمایند. شاید مادر آرزوی همسری آرمانی را برای پسرش داشته؛ که با شرایط فعلی فکر می‌کند آن اتّفاق نیفتاده است.

مشکلات رفتاری عروس



عروس نیز گاهی از مادرشوهر انتقاد می‌کند. چون خود را محرم و شریک زندگی همسر خود می‌داند. گاهی با همسر خود نجوا کرده، و نزد مادرشوهر او را امر و نهی می‌کند. گاهی هم خانواده‌ی عروس بیش از حد به خانه‌ی او رفت و آمد کرده، و دخالت‌های زیادی در زندگی آن‌ها می‌کنند.

در این جا مادرشوهر که موقعیّت عاطفی، شغلی و مالی فرزندش را در خطر

می‌بیند، ممکن است با این عروس سر ناسازگاری بگذارد. پس عروس هم باید در رفتار و سخنان خود دقّت لازم را انجام دهد.



مشکلات رفتاری اطرافیان

گاهی اختلاف، به خاطر دیگران صورت می‌گیرد. مثلاً گاهی برخی به خاطر دشمنی از عروس، نزد مادرشوهر و برعکس سخن چینی کرده؛ و باعث بدبینی آن‌ها می‌گردند. یا اطرافیان به جای فیصله دادن به بحث، تنور بحث را داغ‌تر کرده، و برتری خانوادگی، رسوم، شخصیّت و موقعیّت اجتماعی خود را به رخ هم‌دیگر می‌کشند؛ و باعث به‌هم‌خوردن آرامش زندگی آن‌ها می‌شوند. اطرافیان دل‌سوز و مومن لازم است که خیلی حساب‌شده و با رعایت موازین دینی، آرامش را به خانواده برگردانند.

مشکلات رفتاری مادرشوهر

گاهی احتمال دارد مادرشوهر به‌علّت کهولت سن، دچار بیماری روحی وروانی مانند وسواس، عصبانیّت، یا کم حوصلگی شده، و این ازدواج زمینه‌ی بروز آن را فراهم آورده باشد؛ که باعث ایجاد اختلاف، ناسازگاری و در نهایت مشاجره را فراهم کند. لذا عروس باید موقعیّت مادرشوهر را در جایگاه مادر خود درک کند.



اختلاف سلیقه

تصمیم‌هایی که هر فرد برای زندگی خود می‌گیرد، با توجّه به سلایق، عادت و ویژگی‌های فردی اوست. ممکن است مادرشوهر انسانی فعّال، سحرخیز و پرتحرّک باشد، ولی عروس چنین نباشد. این تفاوت در سلیقه و علایق در

تمام مسایل بزرگ و کوچک زندگی وجود دارد، و باعث بروز اختلاف شود. تفاوت در همه‌ی زمینه‌ها یک امر طبیعی است.



حمایت مادرشوهر از فرزند

از دیگر موارد دعوا و اختلاف، حمایت های بی‌دلیل و بیش از حد مادر از فرزند است. مثلاً مادر انتظار دارد وقتی پسرش از محل کار به خانه بر می‌گردد، همسرش با او مهربان بوده، و حرف های تند، او را کلافه نکند؛ و یا از او پذیرایی کند.

وقتی این کار توسّط عروس انجام نمی‌شود، مادرشوهر خود به‌پذیرایی و رسیدگی به‌فرزند خود می‌پردازد، و فکر می‌کند که عروس آن‌طور که لازم است، به‌پسرش نمی‌رسد؛ و همین باعث ایجاد کدورت و اختلاف می‌شود.

دخالت بی‌جا

فرض کنید مادرشوهر خانه را گردگیری کرده، لباس‌ها را شسته و اتاق‌ها را مرتّب می‌کند. در این مواقع ممکن است عروس گمان کند که مادرشوهر در حیطه‌ی کارهای او دخالت کرده، و به‌این شکل خواسته او را یک انسان بی‌نظم و ناتوان نشان دهد. همین موارد هم نسبت به مادرشوهر صادق است، و باعث اختلاف و ایجاد مشاجره می‌شود.



مقایسه‌ی عروس با خود

از دیگر دلایل تنش‌زا در خانواده‌ها، مقایسه با خود است. معمولاً مادرانی که در طول زندگی پرحرف بوده‌اند، در سنین بالاتر پرحرف‌تر می‌شوند. در این شرایط مادرشوهر زندگی حال حاضر عروس خود را با شرایط زندگی گذشته‌ی

خود مقایسه می‌کند، و از او ایراد می‌گیرد. این مقایسه‌های کلامی و رفتاری توسّط مادرشوهر می‌تواند عکس‌العمل‌هایی را از طرف عروس به‌دنبال داشته؛ و باعث مشاجره می‌شود.



عشق مادری

پسر برای مادر ثمره‌ی تلاش‌های عاطفی اوست. مادر وقتی می‌بیند که پسرش به‌سمت زن دیگری به‌نام عروس رفته، با خود می‌اندیشد که مبادا نفوذش را بر فرزند از دست داده باشد؟! او وجود این نفوذ را در اطاعت او، در مراقبتی که فرزند از او می‌کرد، و در احترامی که به‌وی می‌گذاشت می‌بیند؛ و چون می‌بیند که پسرش دیگر به‌حدّ سابق از وی اطاعت نکرده، و برایش احترام قایل نبوده، و یا به‌اندازه‌ی کافی از او حمایت و مراقبت نمی‌کند، احساس می‌کند که فرزندش دیگر از وی تاثیر نمی‌پذیرد؛ و کاملاً در اختیار همسرش می‌باشد.

از سوی دیگر زن هم نمی‌تواند بپذیرد که شوهرش، احساس امنیّتی را که انتظار دارد، از او دریغ کند؛ و حال این‌که انتظار دارد شوهر صددرصد عشق و محبّتش را صرف او کند.

عدم اعتماد به‌نفس زوجین



این بی‌اعتمادی سبب می‌شود که زوج‌ها نتوانند تصمیم درستی بگیرند. لذا سعی می‌کنند دیگران را در تصمیم‌گیری خود دخالت داده، یا از دیگران کمک بگیرند، و یا آن‌ها را تایید کنند، که خود زمینه‌ساز دخالت و در نتیجه اختلاف می‌شود.



وابستگی مالی

وابستگی اقتصادی پسر به خانواده‌ی خود یا خانواده‌ی همسر، به علّت سرباز بودن، دانشجو بودن و بیکار بودن، زمینه‌ی دخالت و تبعیّت را فراهم می‌کنند.

تبعیض مادرشوهر بین عروس‌ها

این تبعیض و راهنمایی بیش از حد مادرشوهر نسبت به عروس، از عوامل تعارض مادرشوهر و عروس می‌باشد.

۲. توصیه‌های کلیدی برای حلّ مشاجرات

احترام به‌یک‌دیگر

اوّلین نکته‌ای که باید بین عروس و مادرشوهر در نظر گرفته شود، احترام به‌یک‌دیگر است. زیرا رابطه‌ای که همراه با احترام باشد، هرگز مخدوش نخواهد شد.

شخصی که خواهان احترام به خود است، باید بداند که در درجه‌ی اوّل باید خود فرد محترمی باشد، و برای ارزش‌ها و معیارهای خود ارزش قایل باشد؛ و در درجه‌ی دوم، به‌دیگران احترام شایسته بگذارد.



بنابراین هر فرد ـ چه عروس و چه مادرشوهر ـ باید بداند که احترام از نهاد او برخاسته، و به‌دیگران سرایت کرده، و به‌او باز می‌گردد.

ایجاد رابطه‌ی صمیمانه

باید خانواده‌ی شوهر به‌این اعتماد برسند که پسرشان وارد خانواده‌ای شده



که او را دوست دارند، و آرزویی جز خوشبختی او ندارند. چرا که خوشبختی داماد، خوشبختی دخترشان است.

صمیمیّت باعث به‌وجود آمدن پیوندهای عاطفی، و شکل‌گیری محبّت بین افراد می‌شود. اگر عدم‌احساس صمیمیّت همراه با احترام باشد، باعث ارتباط کلامی و رفتاری کوتاه‌مدّت و سُست میان آن‌ها می‌شود. اگر همراه با احترام نباشد، به‌قطع رفت و آمد، بی‌احترامی، سرزنش و مشاجره‌ی میان عروس و مادرشوهر منجر خواهد شد.

بنابراین خانواده‌ی پسر هر چه عروس را با خود صمیمی‌تر بدانند، و نوع رفتار صمیمانه‌ی عروس‌شان را با خود ببینند، به‌این باور می‌رسند که همان رفتارهای صمیمی در قالب احترام را با پسرشان نیز خواهد داشت.

هر اندازه احساس صمیمیّت و رفتار صمیمانه محدودتر و در قالب مشخّص‌تر باشد، انتظار پایدار ماندن رابطه هم بیشتر است. یعنی اگر عروس در عین حفظ احترام خود و خانواده‌ی شوهرش، با آن‌ها رفتار صمیمانه داشته باشد، پذیرش وی از سوی خانواده‌ی شوهر نیز بیشتر است.

احساس تعهّد و مسوولیّت

همان‌طور که یک دختر به خانواده‌اش متعهّد است، پس از ازدواج میزان تعهّدها کاهش پیدا می‌کند. بنابراین در روزهای آغازین ازدواج و نامزدی، عروس خانواده حدّاقل هفته‌ای یک‌بار به خانواده‌ی شوهرش سر بزند، همان‌طور که به خانواده خود سر می‌زند.



در این رابطه، عروس و مادرشوهر نباید به‌رفت و آمدها اعتراض و در نوع و تعداد رفت و آمدها به‌هم تذکّر بدهند؛ که بعدها موجب کدورت شود. چون

تعهّد و مسوولیّت هر دو نسبت به خانواده های یک دیگر سبب ایجاد صمیمیّت و رفع کدورت می شود.



بیان غیرمستقیم خواسته‌ها

خانواده‌ی شوهر انتظار ندارند که از لحاظ فکری، عروس را در مقابل خود ببینند؛ خصوصاً خانواده‌های امروزی که معتقدند عروس مثل دخترشان است. اگر عروس خواسته‌هایش را به‌طور مستقیم مطرح کند، برداشت آن خانواده از آن خواسته، برداشتی نامربوط شده و در نتیجه سوء تفاهم پیش آمده، و رابطه‌ی میان عروس و خانواده‌ی شوهر مخدوش می‌شود.

پس هم عروس‌ها و هم مادرشوهرها باید سعی کنند خواسته‌های منطقی و معقول خود را از یک دیگر و یا از خانواده‌ی هم به‌طور غیر مستقیم بیان کنند.

اصلاح باورها

باورها را اصلاح کنیم. هر رفتار غلط، ریشه در افکار و باورهای غلط دارد. مثلاً در ضرب‌المثل‌ها می‌گویند: «مادرزن وزیر جنگ، خواهرخانم جاسوس دوجانبه است»، ولی در باور درست، عروس رقیب شما نیست، بلکه یار و کمک‌حال فرزند شماست.



مادرشوهر باید بداند که پسرش بزرگ شده است. این‌قدر نگوید: «بچّه ناهار خوردی؟» عروس هم باید بداند مادرشوهر دل‌سوز و خاطرخواه اوست. اگر چه رفتارش غلط باشد. بگوييد دو تا پدر و مادر دارم، نگوييد «بابای من، مامان من، بابای تو، مامان تو.» پس باورها و گفته‌های غلط اگر چه مشهور در بین مردم را اصلاح کنید، و دل به خرافات ندهید.



درک نیازها

مادرشوهر نیازش احترام، درک عاطفه و دل‌سوزی است. او هم باید درک کند که عروس می‌خواهد احساس استقلال داشته باشد، و در نتیجه به‌نیاز طرفین باید احترام گذاشت، و آن‌ها را درک کرد.

تجسّس ممنوع

خداوند می‌فرماید:

یَا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا کَثِیرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ. وَلَا تَجَسَّسُوا...؛[۱] ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید، که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است؛ و جاسوسی مکنید....

والدین داماد و عروس! دقّت کنید:

- به‌مسایل خصوصی عروس و دامادتان سَرَک نکشید.
- از گذشته‌ی او نپرسید،
- از رفیق‌های او نپرسید،
- به‌مخاطبین گوشی او سرک نکشید،
- پیامک‌های او را نخوانید،
- وقتی از خانه بیرون می‌رود، تعقیبش نکنید،
- مواظب باشید بدگمانی‌هایی که شیطان به دل‌تان می‌اندازد، شما را به‌سمت کنکاش نسبت به‌او نکشاند.



اگر مساله‌ای برای‌تان آزاردهنده و غیرقابل‌تحمّل بود، عکس‌العملی

۱. حجرات، آیه‌ی ۱۲.

نداشته باشید، که او بددلیِ شما را برداشت کند؛ و به‌گونه‌ای مطرح نکنید که او فکر کند شما به او اطمینان ندارید. بلکه حسّ ناخوشایند خود را به او منتقل کرده و بگویید: که از فلان‌کار خوشم نمی‌آید.»



این قبیل سوال‌ها زمینه را برای مشاجره فراهم می‌کنند.

ندانستن برخی مسایل بهتر است

برخی از افراد خدمت رسول خدا ﷺ می‌آمدند و می‌پرسیدند:

یا رسول الله! پدر ما چه کسی است؟

پیامبر ﷺ هم به‌بعضی از ایشان می‌فرمود:

پدرت آن شخصی که فکر می‌کنی، نیست؛ بلکه فلانی است.

آن‌ها نیز طبیعتاً ناراحت و غمگین می‌شدند. امّا قرآن در یک دستور بسیار زیبا، فرمود:

لَاتَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءَ إِنْ تُبْدَ لَكُمْ تَسُؤْكُمْ[1] از چیزهایی که آشکار شدنش اندوهگین‌تان می‌کند، نپرسید.»

بر فرض این‌که به‌بعضی از روابط دوستانه یا عاشقانه بین عروس یا داماد خود و شخصی پیش از ازدواج با فرزندتان پی‌بردید. چه ثمری برای شما دارد؟ جز این‌که شما را دل‌چرکین و ناشاد می‌کند؟ خوب فکر کنید: «دانستن یا ندانستن، کدام‌یک به‌نفع شما است؟»



اگر دانستید، از دو حال خارج نیست:

- یا به‌مقتضای غیرت، فرزندتان را وادار به طلاق می‌کنید؛ و یک بدنامی برای خود و او می‌خرید.

---

۱. مائده، آیه‌ی ۱۰۱.

- یا به خاطر حفظ آبروی فرزندتان یا او، و یا به هر جهت دیگر، با ادامه‌ی زندگی آن‌ها موافقت می‌کنید؛ که در این حالت آن خاطره‌ی تلخ هر از چند گاهی به ذهن‌تان خطور کرده، و آزارتان می‌دهد، و روابط شما با آن‌ها را تلخ خواهد کرد.

خبرچینی ممنوع

عروس خانم عزیز! وقتی منزل مادرت می‌روی، تمام خبرها را به مادرت نگو، مادرت را از جریان مسایل خصوصی زندگیت مطّلع نکن. مادرشوهر هم نباید خبرهای آشفته‌کننده را برای پسرش ببرد. لزومی ندارد هر اتّفاقی بین شما افتاد، آن را حضوری، تلفنی یا پیامکی به خانواده‌ها انتقال دهید.

احترام به اختلاف سلیقه‌ها

گاهی پیش می‌آید که خانواده‌ها به‌دلیل اختلاف در سلیقه، از لحاظ تفاهم و هم‌دلی فقیر می‌شوند؛ تا جایی که کینه، خودخواهی، بحث و جدل‌های بی‌دلیل جای آن را می‌گیرد؛ که در پی آن زندگی جهنّمی می‌شود، که هر دو نفر و بالطّبع خانواده‌های طرفین را در گرمای خود خواهد سوزاند!

اختلاف سلیقه و همین‌طور اختلاف در عقیده، امری است که نمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد؛ چرا که زن و مرد قبل از این‌که یک‌دیگر را بشناسند، خود را شناخته‌اند؛ و قریب بر چند دهه از زندگی‌شان را در شرایطی سپری کرده‌اند که بر تشکیل روحیّه و خصوصیّات اخلاقی و رفتاری‌شان اثر قابل توجّهی گذاشته است.

در این موارد تحمّل اختلاف در سلیقه و احترام به‌آن به‌مراتب راحت‌تر

از مخالفت با آن است؛ و در اکثر موارد با کنار گذاشتن خودخواهی و اهمیّت دادن و همچنین احترام گذاشتن به سلیقه‌ی طرف مقابل، برطرف می‌شود.



۳. توصیه‌هایی در رفتار با مادرشوهر

مادرشوهر کیست؟

مادرشوهر، زنی است مثل مادرتان. بنابراین او هم مثل شما روزی عروس بوده، و مادرشوهر داشته. او هم یک انسان مثل شماست. اگر می‌بینید مادرشوهری زیاد سراغ عروس و داماد را می‌گیرد، از بدجنسی او نیست. مربوط به‌کنجکاوی‌های زنانه‌ی و دل‌نگرانی‌های مادرانه‌اش است.

خیلی از مادرشوهرها از نسل قبل و خانواده‌ای سنّتی هستند؛ و با دیگران از لحاظ فرهنگ، سن، اخلاق و رفتار، کلّی فاصله دارند.

شما باید عروس وظیفه‌شناسی باشید، و برای جلب توجّه او، خودکشی نکنید. لازم نیست دست به‌هر کاری بزنید که از شما راضی باشد. گاهی گذشت زمان همه چیز را حل می‌کند. دنیا بزرگ است، و قرار نیست همه‌ی مردم شما را دوست داشته باشند.

هر کاری که برای مادر خود می‌کنید، برای او هم انجام دهید. گاهی لازم است رهنمودهایش را با احترام گوش دهید.



همسرتان را از خطاهای خانواده‌اش جدا کنید

مادر و خواهرش خطا کرده‌اند، به شوهر شما چه ارتباطی دارد؟ سعی نکنید همسرتان را قاضی کنید. این کار او را بین شما و خانواده‌اش قرار می‌دهد؛ که نتیجه‌ی خوشایندی را نخواهد داشت. پس هر رفتار غلط و ناخوشایندی از

خانواده‌ی شوهر را به حساب او نگذارید، حتّی اگر او از خانواده‌اش در این زمینه دفاع کند.



بابت خطای همسر، مادرشوهر را بازخواست نکنید

برخی از خانم‌ها، مادرشوهر خود را مسوول عیوب شوهرشان می‌دانند. این موضوع او را وارد مسایل شما می‌کند، و همه چیز بدتر شده، و شوهرتان دیگر مسوولیّت کارهایش را به‌عهده نمی‌گیرد.

با آن‌که همیشه تقصیر را به‌گردن مادر انداختن راحت‌تر است، ولی این شما و شوهرتان هستید که باید مسایل‌تان را حل کنید. خطای همسرتان ربطی به‌مادرش ندارد. پس شایسته‌ی بازخواست نخواهد بود.

برای زندگی، خودتان تصمیم بگیرید

نه‌خانواده‌ی شما و نه‌خانواده‌ی همسرتان، نمی‌توانند در زندگی شما تصمیم‌گیرنده باشند. امّا در صورت نیاز آنان بزرگ‌ترهای باتجربه‌ای هستند که بهترین مشورت‌ها را می‌توانید از آن‌ها بگیرید. ولی اجازه ندهید آن‌ها برای شما تصمیم بگیرند. پس در هر کاری از آن‌ها نظر نخواهید.

مراقب زبان‌تان باشید



برای برقراری روابط حسنه میان طرفین، اوّل از همه مراقب زبان خود باشید. مادرشوهر شما فکر می‌کند شما پسر او را از چنگش درآورده‌اید. شما می‌خواهید در فامیل شوهر جا باز کنید، و مادرشوهرتان می‌خواهد مطمئن شود که با آمدن شما، نقش او کنار نرفته است. پس مراقب گفتار و زبان خود باشید.

اگر این کار را انجام دهید، توقّع مادرشوهرتان را بالا می‌برید. کاری را که

می‌توانید انجام بدهید، بگویید. وقتی قول‌هایی می‌دهید که به‌آن‌ها عمل نمی‌کنید، نه تنها محبوب نمی‌شوید، بلکه بیزاری ایجاد می‌کنید.



از نظرات مادرشوهر تشکّر کنید

نیازی به‌سرخ‌شدن و پرخاشگری نیست. چون کسی مجبورتان نکرده تا همه‌ی نظرات مادرشوهرتان را بپذیرید. از شوهرتان کمک بگیرید، و با هم برای مادرش توضیح دهید که رفتارهای او هم شما را آزار می‌دهد. ولی به‌نظراتش احترام بگذارید، و در حضورش از نظرات و پیشنهادهایش تشکّر کنید.

فوراً به پیشنهاد پاسخ ندهید

اگر در جمع خانوادگی شوهر به شما پیشنهادی شد، بگویید: «بعداً نتیجه را می‌گوییم.» سپس با شوهرتان مشورت کرده، و نتیجه را از طریق شوهر به‌خانواده‌اش و در جمعی خانوادگی گفته شود.

مراقب رفتارتان باشید

در بحث‌های خانوادگی‌شان شرکت نکنید؛ به‌خصوص اگر به‌مجادله تبدیل می‌شود. اگر از شما در موضوعی نظری خواستند، سعی کنید در مورد خانواده‌ی همسر و مسایل شخصی اظهار نظر نکنید.



درادامه اگر اصرار کردند، سعی کنید خیلی محترمانه نظرتان را بدهید. بهتر است در مورد خانواده‌ی همسرتان کم‌تر اظهار نظر کنید، تا آن‌ها هم درباره‌ی خانواده‌ی شما کم‌تر نظر بدهند.



رفتارهای همسرتان، بازتاب عمل شماست

هر رفتاری که همسرتان با شما دارد، بازتاب رفتار شما با وی است. پس اعضای خانواده‌ی همسرتان را دوست داشته باشید، و با آن‌ها با احترام برخورد کنید، تا با همسر و خانواده‌ی شما همین رفتار را داشته باشند.

اگر خانواده‌ی همسرتان به منزل پدری شما رفتند، سعی کنید از آن‌ها پذیرایی کرده، و خانواده‌ی خود را اذیّت نکنید؛ و هر از گاهی به همسرتان پیشنهاد کنید که به دیدار خانواده‌ی همسرتان بروید، و سعی کنید پیشنهاد از طرف شما باشد.

حافظ اسرار خانواده‌ی شوهر باشید

اگر درگیری و مسایلی در خانواده‌ی همسرتان است، آن‌ها را به خانواده‌ی خود انتقال ندهید. چون باعث ایجاد فاصله بین دو خانواده شده، و غیبت هم حساب می‌شود. پس لزومی ندارد که اتّفاقات خانواده‌ی همسر را به خانواده‌ی خود منتقل کنید. بایستی حافظ اسرار آن‌ها باشید.

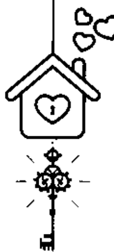
به‌همسرتان اجازه‌ی بدگویی از خانواده‌اش را ندهید

وقتی با همسرتان هستید، اجازه ندهید از خانواده‌ی خود بدگویی کند. در مقابل او را آرام کنید. درعوض شما از خوبی های خانواده‌اش گفته، و او را به صبر، آرامش و سکوت دعوت کنید.

در مشاجرات خانواده‌ی شوهرتان دخالت نکنید

در مشاجرات خانوادگی شوهرتان، بهتر است دخالت نکرده و سکوت کنید. مطمئناً او با رفتارها و خصوصیّات خانواده‌اش بهتر از شما آشناست.

پس در مواردی که میان شما و خانواده‌اش مساله‌ای ایجاد شد، قضاوت را به‌او بسپارید، و راهکاری پیشنهاد ندهید. حتّی در زمانی که شوهر شما از مادرش بدگویی می‌کند، شما او را همراهی نکنید؛ یا او را از این کار منع کنید.



اعضای دو خانواده را با یک‌دیگر مقایسه نکنید

هرگز اعضای خانواده‌ی خود را ـ حتّی در ذهن‌تان و یا در حضور همسر و خانواده‌تان ـ با خانواده‌ی همسر و بالعکس مقایسه نکنید؛ به‌خصوص این‌که بخواهید برتری خانواده‌ای را به رخ خانواده‌ای دیگر کشیده و آن‌ها را مورد تحقیر قرار دهید.

تهیّه‌ی سوغات و هدیّه را فراموش نکنید

هنگام برگشت از مسافرت، سوغات و هدیّه برای مادرشوهر و دیگر اعضای خانواده‌ی همسرتان تهیّه کنید. اگر هم شوهرتان راضی نبود، او را قانع کنید تا هدیّه‌ای تهیّه شود.

ارتباط‌ها به‌اندازه و با حفظ احترام باشد

میزان رفت و آمدتان را مدیریّت کنید؛ ولی آن‌ها را حذف نکنید. اگر در یک خانه زندگی می‌کنید، سعی کنید حضور خود را کم‌رنگ کنید. دفعات رفت و آمدها را بیشتر، ولی ساعات و مدّت ماندن را کم‌تر کنید.



در رفت و آمد متعادل باشید

سعی کنید در رفت و آمدهای بین خانواده‌ی خود و خانواده‌ی همسرتان،

تعادل برقرار کنید؛ وگرنه باعث حسّاسیّت می‌شود. مناسبت‌ها را طوری تقسیم کنید که به‌هر دو خانواده به‌تساوی سرکشی کنید. حتّی در مورد فامیل‌های دو خانواده هم عدالت را برقرار کنید.



حدود را در کنار خانواده‌ی همسر رعایت کنید

وقتی در کنار خانواده‌ی همسرتان هستید، حد و مرزها را نگه دارید، و هر چیزی را مطرح نکنید؛ تا زمینه‌ساز دخالت‌ها نشود. مثل بیان خریدهای سنگینی که باعث اختلاف و بدبینی نسبت به شما می‌شود.

پذیرای پیشنهاد باشید

در حضور خانواده، پیشنهادشان را قبول کنید؛ ولی اگر پیشنهاد سازنده و مناسبی نبود، ونخواستید به‌آن عمل کنید، بعداً به‌نظر توافقی خود و شوهرتان عمل کنید. چون باعث بهبود روابط می‌شود.

تعارف کنید

وقتی برای خرید از منزل بیرون می‌روید، به‌مادرشوهر تعارف کنید که آیا چیزی لازم دارد برایش تهیّه کنید، یا نه؟

شوهرتان را در کمک به خانواده‌اش محدود نکنید



شوهرتان را از دید و بازدید و کمک مالی به‌خانواده‌اش محدود و محروم نکنید. بارها مردانی بودند که مخفیانه به‌دیدن مادران‌شان می‌رفتند؛ و این شاید به‌خاطر تصوّر همسرشان باشد که شوهرش را از او می‌گیرند؛ یا این‌که ممکن است به‌خانواده‌اش کمک مالی کند.

کمک مالی پسر به خانواده‌اش اگر در حدّی نباشد که باعث شود زندگی خود فرد دچار چالش شود، اشکالی ندارد. چون پسر در دامان آن خانواده بزرگ شده است، و باید جواب خوبی‌های آن‌ها را بدهد.

اگر خانم و آقا در این مساله با هم حرف بزنند، و کنار بیایند؛ شاید دیگر موضوعی تحت عنوان ایجاد ارتباط مخفیانه‌ی پسر با خانواده‌اش در جامعه وجود نداشته باشد.



عروس باید شوهر خود را تشویق کند تا بیشتر به مادرش سر بزند؛ حتّی خودش هدیه‌ای به مادرشوهر بدهد. مادر وقتی ببیند هنوز فرزندش او را دوست دارد، احساس رضایت‌مندی خواهد کرد. چون مادری که خود را محروم از محبّت و عشق فرزندش حس کند، احساس ناکامی به او دست داده، و باعث بروز خشم و حسادت می‌شود.

با اقوام شوهرتان مهربان باشید

با اطرافیان مادرشوهر از جمله فامیل‌های شوهرتان مهربان باشید. دل آن‌ها را به‌دست آورده تا آن‌ها مدافع شما شوند، و نزد مادرشوهر از شما تعریف و تمجید کنند. به‌خصوص فامیل‌هایی مانند دایی و خاله‌ی همسرتان.

با مادرشوهر گفت‌وگویی پیوسته داشته باشید



عروس و داماد در فرصت‌های مناسب با مادرشوهر گفت‌وگوهای پیوسته و صمیمانه داشته باشند؛ تا اگر کسی دشمنی و سخن‌چینی انجام داده، خنثی شود. با اوّلین سوءتفاهم و در اوّلین فرصت با مادرشوهر مهربانانه قبل از قضاوت صحبت کرده، و این گفت‌وگو را ادامه داده، و به مناسبت‌های مختلف گفت‌وگوی محبّت‌آمیز داشته باشید.



از خطای مادرشوهر چشم‌پوشی کنید

به خاطر شوهر و زندگی دوستانه‌تان هم که شده، از خطاهای مادرشوهر چشم‌پوشی کنید. البتّه اطرافیان هم به‌او دل‌داری دهند و بی‌احترامی‌های مادرشوهر را جبران کنند.

دیگر این‌که اعتماد مادرشوهر را جلب کنید، تا احساس کند شما همان همسر آرمانی مورد نظر برای فرزندش هستید. به‌جای این‌که بین مادرشوهر و همسرتان باشید، سعی کنید در همه‌ی موقعیّت‌ها کنار آن‌ها باشید.

در محبّت به مادرشوهر پیش‌قدم باشید

سعی کنید ابراز علاقه را اوّل شما شروع کنید. وقتی مادرشوهر با خانه‌ی شما تماس می‌گیرد، و با همسرتان صحبت می‌کند، گوشی را بگیرید و ابراز محبّت و دل‌تنگی کنید. در حضور شوهر به مادرش زنگ زده و ابراز محبّت کنید، و در مناسبت‌های مختلف در تهیّه‌ی هدیّه پیش‌قدم شوید.

مادرشوهر را مادر خود بدانید

احساس کنید مادرشوهر، به‌طور واقعی مادر خودتان است. همان‌طور که همیشه مادر و خانواده‌ی شما در اولویّت هستند، و شما همیشه به مادرتان توجّه می‌کنید. فکر کنید، مادرشوهرتان هم مادر واقعی شماست.



وقتی به‌خانه‌ی مادرتان می‌روید، بدون تعارف کارهای‌شان را انجام داده، و سریع شروع به‌کمک می‌کنید؛ یا وقتی مادرتان به شما فریاد می‌زند، یا با بداخلاقی از شما انتقاد می‌کند، قلباً ناراحت نمی‌شوید.



از طرح نکات منفی خانواده‌ی همسر بپرهیزید

هیچ‌وقت نقاط منفی خانواده‌ی همسر را با همسرتان در میان نگذارید. اگر هم مجبور شدید، حتماً نکات مثبت خانواده‌ی او را هم بازگو کنید، که موجب موضع‌گیری نشود.

نه‌تنها در مقابل همسرتان از مادرشوهر انتقاد نکنید، بلکه حتّی اگر خود او نیز از مادرش انتقاد کرد، یا دفاع کنید و یا سکوت نمایید.

عشق بین همسر و مادرش را بپذیرید

عشق و محبّت بین همسر و مادرش را بپذیرید، و آن را به رسمیّت بشناسید. آن‌ها مادر و فرزند هستند، و باید هم‌دیگر را دوست داشته باشند. علاقه‌ی بین آن‌ها ذاتی است. بهتر است شما هم او را تشویق کنید. زیرا فرزندی که به‌مادرش احترام بگذارد، همسرش را هم تکریم می‌کند.

همه چیز را جدّی نگیرید

لازم نیست همه‌ی گفتارها و رفتارهای مادرشوهرتان را جدّی گرفته، و در صدد پاسخ برآیید. بعضی از کنایه‌ها را از روی شوخی و نشنیده بگیرید؛ و بعضی را هم باور کنید، تا روحی شاد داشته باشید.

با مادرشوهرتان سازش کنید



با او کنار بیایید. مادرشوهر، زنی است که به‌هیچ عنوان نمی‌توانید او را نادیده بگیرید. هرگز امیدوار نباشید که مشکلات خود به‌خود حل شده، و یا او خود به‌خود به‌یک انسان دوست‌داشتنی تبدیل شود.

باور داشته باشید که مادرشوهر را نمی‌شود تغییر داد. فقط می‌توان او را

تعدیل کرد. اگر هم تغییر کند، موقّت بوده و باب دل شما تغییر نمی‌کند. باید با او بسازید و کنار بیایید.



ادب را رعایت کنید

یکی از سخت‌ترین کارها، سکوت به هنگام شنیدن ایرادگیری مادرشوهر است. هیچ‌گاه در مقابل رفتار نامناسب او مقابله به‌مثل نکنید، حتّی اگر از کلمات زشت و زننده استفاده کرد.

بدی را با خوبی جواب دهید. هنر این است که در برابر اخلاق تند طرف مقابل، ادب را رعایت کنید.

خود را عصبانی نشان ندهید

هیچ‌گاه اجازه ندهید مادرشوهرتان عصبانیّت و ناراحتی شما را ببینند. زیرا ممکن است در آن لحظه حرفی زده یا کاری کنید که بعدها از همان حرف علیه شما در مقابل اعضای خانواده یا حتّی شوهرتان استفاده کند.

لبخندی بر لب داشته باشید، و با ملایمت و آرامش با وی صحبت کنید. اگر هم مادرشوهرتان عصبی شد، با شوخ طبعی عصبانیّت او را کم کرده، و مسیر حرف و شکایت او را عوض کنید.

در مقابل مادرشوهر، از شوهرتان گلایه نکنید



هرگز در مقابل مادرشوهر از همسرتان گلایه، انتقاد و شکایت نکنید. زیرا این کار موجب می‌شود تا او بلافاصله حالت تهاجمی به خود گرفته، و در دفاع از فرزندش به‌شما تندی کند.

با او رفیق باشید



با مادرشوهر برخورد مشفقانه‌ای داشته باشید. به شوهرتان نشان دهید که می‌توانید با مادرش دوست باشید. حتّی اگر سخت‌گیر بوده، یا رفتارهای متفاوتی داشته باشد.

این کار موجب می‌شود تا در صورت بروز مشکل از ناحیه‌ی شما، خیال شوهرتان از بابت قضیّه راحت باشد که مشکل از سوی شما به‌وجود نیامده، و شما تلاش خود را برای بهبود رابطه کرده‌اید.

سوءتفاهم را حل کنید

با حلّ سوءتفاهم پیش آمده بین شما و مادرشوهرتان، رابطه را بهبود بخشیده، و در عین حال با جدّیت تمام اجازه ندهید در مسایل شخصی و خصوصی شما دخالت کند.

مشاجرات از سوءتفاهم سرچشمه می‌گیرد. اگر ما همیشه حُسن ظن داشته باشیم، و با عینک خوش‌بینی به رفتار دیگران نگاه کنیم، کارها به‌خوبی پیش خواهند رفت.

گاهی او را با فرزندش تنها بگذارید



اجازه بدهید مادرشوهرتان زمانی را به‌تنهایی با فرزندانش بگذراند. سعی نکنید تا همیشه کنارشان بوده، و سر از کارشان در بیاورید. تلاش کنید تا در زمینه‌هایی که مادرشوهرتان تبحّر و شهرت دارد، با وی به‌رقابت نپرداخته، و او را از میدان بیرون نکنید.

مادرشوهرتان را از قول دیگران تمجید کنید

گاهی می‌توانید از قول یکی از آشنایان یا اطرافیان بگویید: «فلانی به خاطر داشتن مادرشوهری مثل شما، به‌من تبریک گفت»، و من نیز گفتم: «بله، مادرشوهر مهربان و خوبی دارم.» این را با علاقه به‌مادرشوهر ابراز کنید.



از او درباره‌ی گذشته‌اش سوال کنید

مادرشوهرتان نیز همچون شما در زندگی با مشکلات و شادی‌های زیادی مواجه بوده است؛ و درست مثل شما او نیز نگران شوهرتان است.

برای این‌که او را بهتر بشناسید، و با زندگی او بیشتر آشنا شوید، زمانی از وقت خود را به‌او اختصاص دهید و در مورد زندگی گذشته و خاطراتش سوالاتی بپرسید. شما می‌توانید از نوع رفتار او با مادرشوهرش و بالعکس جویا شوید.

مانع دخالت زیاد پدر و مادرتان شوید

از پدر و مادر خود بخواهید مداخله و رفت و آمد زیاد از حد نداشته باشند. البتّه این بدان معنی نیست که در سختی‌ها دخترشان را رها کنند، و اگر مادرشوهر ناسازگار است و زندگی شما را هم جهنّمی کرده، بسوزید و چیزی نگویید. بلکه دخالت آن‌ها نه‌تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه شاید بدتر هم بکند.



رفتار طبیبانه‌ای با او داشته باشید

عروس جوان است و جوانان بیشتر اهل کرامت و فداکاری هستند. پس صبور باشید. مهربانانه و طبیبانه با مادرشوهرتان برخورد کنید. فکر تلافی و پاسخ‌گویی به‌هر رفتار او را نداشته باشید، و پذیرای تجارب او باشید.

باید راهنمایی های منطقی و تجارب مادرانه و دل سوزانه او را بپذیرید. یعنی معدل‌گیری کنید. بگویید حضور مادرشوهر نزد شما یا حضور شما نزد وی با سختی های‌شان، ارزش بیشتری دارد.



صداقت را در زندگی، اصل قرار دهید

اگر یک بار مادرشوهر از عدم صداقت شما آگاه شود، تا مدّت های زیادی این مساله مشکل‌ساز خواهد شد؛ ولو در ظاهر به‌شما وانمود نکند. او دیگر به‌شما اعتماد نخواهد کرد؛ و شاید حرف راست شما را هم باور نکند.

۴. چه کنیم تا عزیز مادرشوهر شویم؟

- در بحث‌ها و جدل‌های خانوادگی، بهتر است شما حرفی نزنید. پس در مواردی که میان شما و خانواده‌ی همسرتان مساله‌ای ایجاد شد، قضاوت را به‌خودشان بسپارید.
- حتماً گاهی به‌دیدار خانواده‌ی شوهر خود بروید، و اگر به هر دلیلی نتوانستید این کار را انجام دهید، از طریق تلفن جویای حال آن ها شوید.
- زمانی که با مادرشوهرتان هستید، در حضور همه، به‌او احترام بگذارید. در جمع، حرمت او را بیشتر از سایر مواقع حفظ کنید، و جلوی پایش بلند شوید.



- زمانی که احساس کردید حرفی برای گفتن ندارید، سکوت کنید.
- همیشه به خصوص در حضور مادرشوهر، به وضعیت شوهرتان رسیدگی کنید.



- در حضور مادرشوهر به پسرش احترام بگذارید. بدانید شما با اوّلین بی‌احترامی به همسرتان در حضور مادرش، به او نشان دادید که اختلاف دارید و اجازه دادید که در زندگی خصوصی شما دخالت کنند.
- همواره مراقب هزینه‌هایی که صرف زندگی و وسایل آرایشی خود می‌کنید، باشید. لازم نیست دیگران از هزینه‌های ریز و درشت زندگی شما باخبر شوند.
- هرگاه تحت تاثیر محبّت‌های مادرشوهرتان قرار گرفتید، آن را به شوهرتان بگویید؛ تا او بداند که مادرش را دوست دارید.
- اگر برای اوّلین بار مساله‌ای را با او در میان گذاشته و نتیجه گرفتید، سعی کنید ادامه دهید.
- با سردی با او سخن نگویید و دوستانه‌تر باشید.
- بابت هدایایی که از او می‌گیرید، تشکّر کنید؛ و بدانید که او دوست دارد شما را در لباسی که برای شما خریده، ببیند.
- هرگز نزد فرزندان خود از او غیبت نکنید؛ و از محبّت‌هایش حرف بزنید. به بچّه‌ها یاد دهید که همواره احترام مادربزرگ را نگه دارند.
- در جمعی که هم شوهر و هم مادرشوهر حضور دارند، مادرش را مقدّم بدارید.
- همیشه حدّ و مرزی را برای صمیمیّت با خانواده‌ی شوهر خود قایل شوید. زیاد رفت و آمد نکنید، تا انتظارات آن‌ها از شما بیشتر نشود.





- هرگز مانع تنهایی رفتن شوهرتان به منزل مادرش نشوید.
- مادرشوهرتان هم سن و سال شما نیست. در شوخی کردن با او حدّ و مرز کافی قایل شوید. انتظار نداشته باشید رفتار و اخلاقش مثل شما باشد.
- برای عزیزتر شدن، همیشه و به‌آسانی در دسترس نباشید.
- همواره بدانید که قطع رابطه هنر نیست. هنر آن است که رابطه را حفظ کنید.
- زمانی که دیدید احترام‌ها کم شده است، بدون قطع‌رابطه، برای مدّتی از میزان رفت و آمدتان کم کنید.
- در جایی که لازم است از حقّ خود دفاع کنید. هرگز به او توهین نکرده و صدای‌تان را بلند نکنید؛ ولی محترمانه حرف‌تان را بزنید.
- گاهی اوقات سعه‌ی صدر، سکوت و گذشت بهترین جواب است؛ و باعث می‌شود بزرگوارتر جلوه کنید.
- اگر دست روی نقاط ضعف‌تان گذاشت، و به‌کرّات باعث آزارتان شد، حتماً از یک مشاور خانواده کمک بگیرید.
- در برابر مخالفت‌های کوچک او، باگذشت باشید؛ تا وقتی در برابر مخالفت‌های بزرگ از خود دفاع کردید، یا عکس‌العملی نشان دادید، ناشی از خامی و بی‌درایتی شما نباشد.
- اگر شما را با عروس دیگرش یا کس دیگری مقایسه کرد، آن‌قدر خود را باور داشته باشید، که به‌انتقاد کردن‌های او احتیاجی نداشته باشید.





- یک چهارچوب از انتظارات معقول خود از او داشته باشید، تا محدوده‌ی دخالت را درک کنید.
- انتظاری غیرمعقول از او این است که او از لباس گران قیمت شما راضی باشد؛ و تعریف کند. این مسلّم است که او سلیقه‌ی شما را نخواهد پسندید. چون سنّ شما متفاوت است؛ به خصوص این‌که شما پول زیادی از جیب پسرش برای خرید آن داده‌اید.
- هرگز تعلّق خاطر همسرتان به خانواده‌اش را کم‌اهمیّت تلقی نکنید. سعی نکنید بین او و خانواده‌اش فاصله بیندازید. با این کار او را حسّاس‌تر کرده، و بیشتر به طرف خانواده‌ی خودش سوق می‌دهید.
- بهتر این است که با مادرشوهرتان در یک ساختمان یا نزدیک هم نباشید. چون زمینه‌ی دخالت‌های بی‌جا فراهم می‌شود.
- بدون هیچ مناسبتی به مادرشوهرتان هدیّه بدهید، تا متوجّه شود که برای‌تان ارزش دارد.
- هدیّه‌ی مورد نظر را می‌توانید خودتان بسازید، تا مادرشوهرتان به هنر شما پی برده و مطمئن شود برایش ارزش قایل شده‌اید، و وقت گذاشته‌اید تا خوشحال شود.
- نکات مثبت را تحسین، و از رفتارهای نامطلوب مادرشوهرتان چشم‌پوشی کنید. صرفاً روی رفتارهای خوب و مثبت وی تمرکز داشته باشید، و همیشه از او به خاطر تربیت خوب همسرتان تشکّر کنید.





- از او سوالاتی بپرسید که نشانگر احترام به اطّلاعات، دانش و تجربه‌ی اوست. مثلاً طرز تهیّه‌ی کیک مورد علاقه‌تان را از او سوال کنید. بپرسید که از موهایش چطور به‌این خوبی مراقبت می‌کند؛ یا این‌که چطوری توانسته هم به‌کار و شغلش برسد، و هم به‌این خوبی خانه‌داری و بچّه‌داری کند؟
- اگر شما آن فردی هستید که مادرشوهرتان دوست دارد؛ بهتر است وقت‌تان را با او در آشپزخانه بگذرانید، تا هم به‌او کمک کرده باشید، و هم این‌که احساس تنهایی نکند.
- هر از مدّتی حضوری و یا تلفنی حال او را بپرسید. به خصوص زمانی که بیمار است. پیشنهاد دهید که او را به‌دکتر ببرید، و یا برایش سوپ تهیّه کنید، یا او را چند روزی به منزل خود آورده، و از وی مراقبت کنید، و یا اگر در بیمارستان بستری شد، یک شب را به‌عنوان همراه پیش او بمانید.

۵. دامادها بدانند

وقتی می‌گویند عروس و مادرشوهر، از ترس و نگرانی رنگم می‌پرد! در حالی که من یک مرد هستم. مردی که در این میدان مبارزه از هر دو نفر تیر می‌خورد، و آرامش و زندگیش سال‌هاست قربانی این جنگ کهنه‌ی زنانه است.



مادرم چیزی می‌گوید، همسرم حرف دیگری می‌زند. هر کدام مرا محکوم می‌کنند که به‌او بی‌اعتنا هستم؛ و از طرف مقابل دفاع می‌کنم. نمی‌دانم چگونه آتش‌بس اعلام کنم، یا در نهایت باید مدافع کدام یک باشم؟



خیلی‌ها می‌گویند رابطه‌ی عروس و مادرشوهر یک جنگ دیرینه‌ی زنانه است؛ امّا من با کمال احترام نسبت به‌آقایان باید بگویم: «این جنگ می‌تواند یک صلح پایدار باشد، اگر مردان بدانند از همان ابتدا چگونه باید رفتار کنند؟»

نمی‌خواهم منکر برخی حسادت‌ها و حسّاسیّت‌های زنان باشم. امّا مردان اگر بخواهند، می‌توانند با روش‌های خیلی ساده، این دل‌خوری‌ها و ناراحتی‌ها را مدیریّت کنند.

بعضی از این توصیه‌ها، عبارتند از:

- به‌عنوان یک مرد، حرف‌ها و نارضایتی‌های طرفین را به‌یک‌دیگر منتقل نکنید. اگر به‌مادرتان بگویید: «چرا به‌همسر من در فلان مهمانی که من حضور نداشتم، بی‌محلّی کردید؟» نه تنها کمکی در رفع مشکل نشده، بلکه به‌آن دامن هم زده‌اید.
- البتّه زمانی که خودتان حضور دارید، و هر کدام از طرفین رفتار نامناسبی می‌کنند، وضع متفاوت است؛ و می‌توانید با رعایت اصول انتقاد از خانم‌ها که همان چرب‌زبانی و تعریف و تمجید همسر یا مادرتان است، در زمان انتقاد به‌او اشتباهاتش را گوشزد کنید.
- اگر یک بار همسرتان از دست‌پخت مادرتان تعریف کرده، می‌توانید از صفت اِغراق کمک گرفته و این موضوع را چندین بار به‌مادرتان بگویید. درمقابل هم اگر مادرتان یک بار از نظافت و کدبانو بودن همسر شما چیزی گفت، می‌توانید بارها و بارها این حرف مادرتان را از قول ایشان تکرار کنید.





- دعوای مادر و همسر شما بر سر تصاحب قلب و توجّه تان است. اگر بتوانید طوری روابط را مدیریّت کنید که هر کدام از جایگاه خود در این دو مکان مطمئن شوند، و بدانند که محبّت دیگری منافاتی با محبّت او ندارد، دچار مشکل نخواهید شد.
- خانم‌ها قلب مهربانی دارند. فقط باید مراقب حسّ حسادت آن‌ها باشید. تدبیر و سیاست مردانه می‌تواند از عروس و مادرشوهر یک مادر و دختر واقعی بسازد.
- از خطای خانواده و مادر خود دفاع نکرده، و آن را توجیه نکنید. با حفظ حرمت تذکّر دهید و به همسرتان بگویید: «حق با توست، واقعاً اذیّت شدی.» حتّی سکوت شما هم غلط است. چون خانم احساس خلاء می‌کند. حتماً از او دل جویی کنید.
- به‌گونه‌ای برخورد نکنید که نشان‌دهنده‌ی وابستگی شدید شما به مادر باشد.
- در حضور همسر، با مادر یا خواهر خود خلوت و نجوا نکنید.
- سخنان و نصیحت‌های مادرتان را با آب و تاب به همسرتان منتقل نکنید.
- برتری‌های مادر و خانواده‌ی خود را به رُخ همسرتان نکشید.
- در مواضع سیاسی و عقاید مادر و پدر همسرتان، با آن‌ها بحث نکنید؛ که معمولاً به مشاجره منجر می‌شود.
- داماد باید نسبت به همسرش مهربان بوده، و از او قدردانی کند؛



که با تحمّل ناسزاهای مادرش خم به ابرو نمی‌آورد، و سعی می‌کند به‌هر نحوی که شده، دل او را به‌دست آورد. اگر والدین عروس هم نگران هستند، به‌آن‌ها اطمینان خاطر بدهد که نمی‌گذارد به‌دخترشان سخت بگذرد.

۶. عروس‌ها بدانند

- بپذیرید مادرشوهر شما یک مادر، یک خانم و یک انسان، با تفاوت سنّی زیاد با شماست؛ و ساختاری دارد که قابل تغییر نیست. بعضاً توقّعات‌شان هم زیاد بوده، زودرنج، شکننده و متین است.
- تلاش نکنید همسرتان را قاضی کنید. این کار او را بین شما و خانواده‌اش قرار می‌دهد.
- هر کاری برای مادر خود می‌کنید، برای او هم انجام دهید. سعی کنید برای او یک دختر باشید تا عروس.
- گاهی رهنمودهایش را به‌عنوان بزرگ‌تر با احترام گوش دهید. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «وَقِّرُوا كِبَارَكُمْ، يُوَقِّرْكُمْ صِغَارُكُمْ؛[1] بزرگان خود را احترام کنید، تا کوچک‌ترها هم احترام شما را نگه دارند.»
- از بازگویی سخنان و داوری های ناخوشایند مادرشوهر به همسر خود بپرهیزید.

---

۱. غررالحکم و درر الکلم، ص ۴۸۲.

- شکایت هر یک از دو طرف را به دیگران منتقل نکنید.
- بابت خطاهای همسرتان، مادرشوهرتان را بازخواست نکنید.
- برتری‌های خانواده، به خصوص مادرتان را به رُخ مادرشوهرتان نکِشید.



۷. مادرشوهرها بدانند

- از دخالت مستمر در زندگی عروس‌تان بپرهیزید. تنها وقتی از شما کمک خواسته شد، توصیه‌ها و تجربیّات خود را در اختیار او قرار دهید.
- از رفتارهای کنترلی مانند: ابراز ناراحتی، دل‌تنگی و گریه برای دوری از فرزند و دعوت‌کردن او به منزل خود به هر بهانه، بدون حضور همسر و کم‌محلّی وی بپرهیزید.

این کار سبب می‌شود در زندگی دو زوج کدورت ایجاد شود، و در ذهن مرد نیز تعارض پدید بیاید؛ و احساس گناه به او دست دهد. بدخلقی‌ها، سردی‌ها و ستیزهای ناشی از آن، می‌تواند زندگی زوج را تا سر حدّ جدایی سوق دهد.

- برخی از والدین ـ خصوصاً مادران ـ برای جلوگیری از مداخله در زندگی، زوج‌های جوان را به حال خود رها کرده، و حتّی از رفت و آمد با آنان نیز خودداری می‌کنند.



این مادرشوهرها گاه به‌رغم میل باطنی و با وجود دنیایی از نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها، سیاست در کنار بودن و سکوت را

پیشه‌ی خود می‌سازند؛ که این کاری **قطعاً** اشتباه بوده، و باید از آن پرهیز شود.



زیرا عروس احساس می‌کند که والدین همسر از او خوش‌شان نمی‌آید که به خانه‌اش رفت و آمد نمی‌کنند؛ و فکر می‌کند آن‌ها به خاطر او، از فرزندشان دل بریده‌اند.

- مادرشوهر باید با کارها و سخنان خود سبب شود زمینه‌ی مودّت و محبّت میان پسر و عروس بیشتر شود. زیرا چیزی که او پس از ازدواج نیاز دارد، زندگی آرام با همسرش است، نه شنیدن بدگویی در مورد او و مخدوش کردن تصویرش.
- یک مادرشوهر مُنصف و خردمند، عروس را همراه و یار پسر عزیزش می‌بیند، نه رقیب خود در جلب محبّت او.

رفتار و گفتار مادرشوهر، اُلگویی برای رفتار سایر افراد خانواده می‌شود. مادرشوهرها در این زمینه در حفظ جایگاه و تکریم عروس و پسرشان، نقش مهمّی را ایفا می‌کنند.

- مادرشوهرها باید به عروس مثل یک دختر، یک دوست و یک انسان نگاه کنند؛ و روابط خود را با او بر این معیار استوار کنند، نه به عنوان یکی از متعلّقات و ضمایم پسرشان که چه بخواهد و چه نخواهد، باید دنباله‌رو او باشد.
- مادرشوهر باید از رابطه‌ی صمیمانه‌ی عروس با پدرشوهر ـ که امری طبیعی است ـ به عنوان یک رقیب نگاه نکند. بلکه از این رابطه‌ی صمیمانه به نفع زندگی فرزندش استفاده کند.





فصل سوم

مشاجرات فرزندان

همه‌ی والدین دوست دارند بچّه‌های‌شان دوستانی داشته باشند که با آن‌ها پیوندهای عمیق برقرار کنند، یا در خانه روابط قوی با برادر و خواهر خود داشته باشند.

بسیاری بر این باورند که دعوای برادر و خواهر امری طبیعی است، و نباید خیلی نگران بود؛ زیرا با بالارفتن سن، این مشکل خود به‌خود برطرف می‌شود.

تحقیقات ثابت کرده که تمامی رفتارها و ناهنجاری های اخلاقی در سنین بالا، ریشه در کودکی افراد دارد؛ و عمدتاً افراد عصبی، بداخلاق و عبوس از کودکی این‌گونه آموزه‌ها را دیده‌اند.

خشتِ اوّلِ این رفتار زشت در کودکی گذاشته شده است.

طبیعتاً این دسته از افراد در کودکی علاوه بر هم‌سن و سالان‌شان با خواهر و برادر خود نیز رفتارهای غلطی داشته‌اند. امّا چون والدین این موضوع را جدّی نگرفته‌اند، این سریال ادامه پیدا کرده و در سنین بالا تبدیل به‌یک مشکل اخلاقی شده است.





خواهر و برادر می توانند بهترین دوستان هم باشند. با این حال جنگ خواهر و برادر مساله‌ای رایج در خانواده ها است. خواهر و برادر ممکن است به جان هم قسم خورده، و یک دیگر را تحسین کنند؛ یا با هم جنگ و دعوا راه انداخته، بر سر یک عروسک یا گرفتن توجّه بیشتر خانواده، با هم رقابت و گاهی هم حسادت کنند.

برخی از والدین از دیدن دعوای مداوم فرزندان شان به ستوه آمده و دیگر از این که بر سر کودکان فریاد بزنند، و از آن ها بخواهند که برای چند ساعت دست از دعوا بردارند، خسته شده اند.

برای والدین دعوای فرزندان مساله ی عجیبی نیست. بر اساس تحقیقات انجام شده، در ۷۰٪ خانواده ها بین فرزندان درگیری فیزیکی وجود دارد؛ و امروزه دعوای بچّه ها در خانه یکی از مشکلات بزرگ خانواده ها است.

هر روز می بینیم که حسّ رقابت و شاید حسادت در بچّه ها شعله ور تر می شود؛ و در مواردی همین دعوای بچّه ها باعث شده که رفت و آمد خانواده ها هم کم شود؛ که این اشتباه بزرگ خانواده ها است.

شاید دلیل عمده ی دعوای فرزندان، کم صبری های پدر و مادر باشد، که حوصله ی سر و صدا و شیطنت بچّه ها را ندارند. در حالی که بر اساس نظر کارشناسان، دعوای بچّه ها فوایدی هم دارد، و نباید آن را نادیده گرفت.



۱. فواید دعوای فرزندان

مشاجرات برادر و خواهر امری کاملاً عادّی، امّا ناراحت کننده برای والدین است. پدر و مادرها سعی می کنند هر کاری از دست شان برمی آید، انجام دهند

تا شاهد بحث، جدل و کتک‌کاری فرزندان‌شان نباشند. امّا وقتی خوب به‌قضیّه نگاه کنیم، متوجّه می‌شویم این دعواها آن‌قدرها هم که ما فکر می‌کنیم، بد و دردسرساز نیستند.



به‌خاطر داشته باشید که خواهر و برادر در خلال این برخوردها چیزهای زیادی در مورد زندگی یاد می‌گیرند. این‌که چگونه مذاکره کنند؟ چگونه با مسایل برخورد کنند؟ چگونه تفاوت‌های مردم را درک کرده، و بیاموزند که باید با آن‌ها زندگی کنند؟ شاید یکی از مزایای داشتن چند فرزند در مقابل تک‌فرزندی، همین امر است.

لذا بعضی از این فواید عبارتنداز:

- بچّه‌ها خود را تخلیه‌کرده، و اعصاب‌شان آرام می‌شود.
- تمرین مهارتِ «نَه» گفتن و اعتراض کردن.
- تمرین مهارتِ دفاع از خود و از حقّ مالکیّت.
- فراگیری ترفندهای حلّ و فصل اختلاف‌ها و مهارت‌های حلّ بحران.
- تمرین گذشت، عذرخواهی، صلح، آشتی، درک و چشیدن لذّت آن.
- فراگرفتن این‌که هر دعوایی می‌تواند با مذاکره و گفت‌وگو و دخالت نفر سوم و پذیرش نظر او توسّط هر دو طرف دعوا به‌خوبی و خوشی تمام شود.



رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

أُحِبُّ الصِّبْيَانَ لِخَمْسٍ: من بچّه‌ها را به ۵ دلیل دوست دارم:

- اَلْاَوَّلُ: اَنَّهُمْ هُمُ الْبَكَّاؤُونَ؛ بسیار گریه می‌کنند.
- وَالثَّانِي: يَتَمَرَّغُونَ بِالتُّرَابِ؛ با خاک، بازی می‌کنند.
- وَالثَّالِثُ: يَخْتَصِمُونَ مِنْ غَيْرِ حِقْدٍ؛ با یک دیگر دعوا می‌کنند، ولی زود آشتی کرده، و کینه به‌دل نمی‌گیرند.
- وَالرَّابِعُ: لَا يَدَّخِرُونَ لِغَدٍ شَيْئًا؛ چیزی برای فردا ذخیره نمی‌کنند.
- وَالْخَامِسُ: يُعَمِّرُونَ ثُمَّ يُخَرِّبُونَ؛[1] خانه می‌سازند، و سپس خراب می‌کنند.

۲. علل و عوامل دعوای فرزندان

نیاز به توجّه

یکی از شایع‌ترین دلایل دعوای بین فرزندان، جلب و نیاز به توجّه بزرگ‌ترها است. زیرا بچّه‌ها می‌خواهند تنها محبوب والدین باشند. مادامی که آن‌ها در صلح و آشتی مشغول کارهای خود هستند، توجّهی از سوی شما دریافت نمی‌کنند. امّا با آغاز جرّ و بحث‌ها، مسلّماً وقتی را به‌آن‌ها اختصاص خواهید داد. پس سعی کنید وقتی مشغول کارهای مثبتی مثل نقّاشی یا ساختن کاردستی هستند، نیز به‌آن‌ها توجّه کنید.

تفاوت‌های شخصی

هر کودکی شخصیّت منحصر به فردی داشته، و با خواهر و برادرهایش

---

۱. مواعظ العددیّة، ص ۲۵۹.

متفاوت است. یکی از آن‌ها در درس‌هایش قوی‌تر است؛ در حالی که دیگری در فعّالیّت‌های ورزشی قوی‌تر عمل می‌کند.



هیچ دلیلی ندارد که فرزندان یک خانواده علایق مشترک و مشابهی داشته باشند. از مهم‌ترین دلایل اختلافات و بحث‌های خواهر و برادرها، تفاوت در علایق و توانایی‌ها است.

تفاوت‌های شخصیّتی موجب می‌شود که والدین خواسته یا ناخواسته به مقایسه‌ی فرزندان‌شان بپردازند. این کار بسیاری اوقات مهم‌ترین دلیل بروز حسادت میان فرزندان می‌شود.

اگر حسّ حسادت در فردی ایجاد شود، و در او باقی بماند، آن فرد در تمام طول عمر در برقراری رابطه با دیگران با مشکلات بسیاری مواجه خواهد شد.

بسیار مهم است که والدین به تفاوت‌های میان فرزندان‌شان واقف باشند؛ و آن‌ها را با تمام ویژگی‌های شخصیّتی‌شان دوست داشته باشند، و بپذیرند.

هرگز سعی نکنید فرزندان‌تان را مشابه یک‌دیگر تربیت کنید. از آن‌ها نخواهید شبیه خواهر و برادرشان رفتار کنند. مقایسه‌ی والدین مهم‌ترین دلیل دعواهای فرزندان است. به‌آن‌ها بیاموزید در هر شرایطی به یک‌دیگر احترام گذاشته و اختلافات‌شان را از راهی غیر از خشونت حل کنند.

وسایل مشترک



از دیگر موارد دعوای خواهر و برادرها، داشتن وسایل مشترک ـ مانند اسباب بازی، لوازم‌التّحریر و کتاب ـ است. دعوا زمانی شروع می‌شود که هر دو نفر بخواهند در یک زمان از آن وسیله‌ی مشترک استفاده کنند؛ یا زمانی که یک نفر وسیله‌ی مشترک را خراب کند. در این زمان جنگ بزرگی آغاز می‌شود.

هیچ‌کدام حاضر نمی‌شود وسیله را به‌دیگری بدهد؛ یا مسوولیّت خراب کردن وسیله را به‌عهده بگیرد. همچنین دوست دارند سهم بیشتری از وسایل مشترک در اختیارشان باشد، که با مقاومت دیگری مواجه و باعث درگیری می‌شود.



نابرابری و تبعیض

اگر والدین نتوانند میان فرزندان عدالت برقرار کنند، مشکلات بسیاری بروز می‌کند. شاید شما به‌عنوان پدر و مادر احساس کنید همواره میان فرزندان‌تان عدالت را رعایت کرده‌اید، و هرگز فرقی میان آن‌ها نگذاشته‌اید؛ امّا اگر همچنان میان فرزندان شما اختلاف بسیاری وجود دارد، و آن‌ها معتقدند که شما بین آن‌ها و خواهر و برادرشان فرق می‌گذارید، بد نیست کمی دقیق‌تر شوید، و بی‌طرفانه قضاوت کنید.

کودکان بسیار حسّاس و دقیق هستند. یک بوسه، در آغوش گرفتن طولانی‌تر یا کوتاه‌تر، تنبیه و تشویق، پول خوراکی و مقدار غذایی که برای هر کدام از فرزندان‌تان در ظرف می‌ریزید، همه از مواردی هستند که شاید شما خودتان متوجّه نباشید؛ امّا فرزندان شما به‌آن‌ها بسیار توجّه دارند.

درصورتی که کوچک‌ترین تبعیضی ببینند، بسیار ناراحت می‌شوند و حس می‌کنند والدین، خواهر یا برادرشان را بیشتر دوست دارند؛ و همین زمینه‌ی درگیری و دعوا در بین آن‌ها را فراهم می‌کند.



این موارد موجب می‌شود فرزند ناراحت شده و اصطلاحاً آن را در دلش بریزد؛ و بعد در مورد کوچک‌ترین و بی‌اهمیّت‌ترین مساله‌ی ممکن با خواهر و برادرش دعوا کرده، و عقده‌هایش را بر سر او خالی کند.



تفاوت سنّی و شخصیّتی

هرسنّی شرایط خاصّ خودش رادارد. همین شرایط درصورتی که فرزند شما در دو گروه سنّی مختلف باشند، می‌تواند موجب بروز اختلاف و دعواهای متعدّدی شود. مثلاً: فرزند بزرگ‌تر شما می‌تواند به‌تنهایی به خرید برود، در حالی که فرزند کوچک‌تر اجازه ندارد تنها بیرون رفته یا خرید کند. زیرا به‌تنهایی بیرون رفتن هنوز برای او زود و خطرناک است.

او نمی‌تواند این مساله را درک کند. بنابراین احساس می‌کند شما بین او و خواهر یا برادرش تبعیض قایل شده‌اید. این مساله موجب می‌شود فرزند بزرگ‌تر شما احساس کند شما او را به‌اندازه‌ی خواهر یا برادر کوچک‌ترش دوست ندارید.

تفاوت در شخصیّت کودکان هم موجب می‌شود هر کدام بخواهند برنامه‌ی خاصّی را از تلویزیون تماشا کنند، که دیگری آن را دوست ندارد. همین موضوع موجب بروز اختلاف میان آن‌ها می‌شود.

بسیاری از خانواده‌ها نمی‌توانند در خانه دو تلویزیون یا بیشتر داشته باشند؛ هر چند که حتّی در این صورت هم فرزندان با هم بر سر مکان تماشای تلویزیون دعوا می‌کنند.

رقابت



کودکان عاشق تعریف و تمجید شنیدن از والدین‌شان هستند؛ امّا تعریف و تمجیدهای شما می‌تواند موضوع اختلاف فرزندان‌تان شود. فرزندان شما معمولاً بر سر این موضوع که کدام یک باهوش‌تر، زرنگ‌تر، سریع‌تر و مسوول‌تر هستند، رقابت دارند و همین تلاش برای بهتر و برتر بودن موجب می‌شود با هم

اختلاف پیدا کنند. شما باید همواره مراقب باشید که از فرزندان‌تان به‌طور یکسان تعریف کرده و بکوشید تا جوّ رقابتی میان آن‌ها ایجاد نکنید.

البتّه اگر رقابت، منطقی، عقلانی و با نظارت والدین یا معلّم باشد، اشکالی ندارد؛ و حتّی باعثِ رشد و پیشرفت در آن‌ها می‌شود. منظور از رقابت که باعث دعوا و مشاجره می‌شود، رقابت منفی است که در خانواده‌ها نیز کم مشاهده نمی‌شود.



ناامیدی

هر فردی در طول زندگی با شرایط دشواری مواجه می‌شود؛ که می‌تواند روحیّه‌ی او را تحت تاثیر قرار دهد، و سبب ناامیدی و افسردگی شود. تفاوتی ندارد که این فرد کودک، نوجوان یا بزرگ‌سال باشد.

گاهی اوقات دعواهای فرزندان شما به دلیل ناامیدی و شرایط خاصّ روحی نامناسب آن‌هاست. باید سعی کنید او را درک کرده، و به خواهر و برادرش نیز بیاموزید که در چنین مواقعی چگونه رفتار کنند، تا خواهر یا برادرشان سریع‌تر به شرایط عادّی بازگردد.

مقدار غذا

مقدار غذای بچّه‌ها نیز یکی دیگر از دلایل دعوای آن‌ها است. یک قاشق بیشتر بستنی یا چند تکّه‌ی سیب زمینی سرخ شده‌ی بیشتر، اگر چه به نظر شما ساده و بی‌اهمیّت است، امّا گاهی برای فرزند شما چنان مهم و بزرگ می‌شود، که یک جنگ واقعی میان آن‌ها به‌پا می‌کند.



به این نکات ساده دقّت کنید، و از فرزندتان بخواهید خودش مقدار غذا را




انتخاب کند. هنگامی که می‌خواهید برای او غذا بکشید، ابتدا هر بار برای یکی از آن‌ها غذا بریزید، تا این مورد ساده نیز موجب اختلاف آن‌ها نشود. برای جلوگیری از اسراف، باید او را توجیه کرد که برادر یا خواهر بزرگ‌ترش نیاز بیشتری به‌غذا دارد؛ و بگویید: «شما هم اگر سیر نشدید، دوباره برایت می‌ریزم.»

استفاده‌ی بدون اجازه از وسایل

از عوامل مشاجرات فرزندان، بدون اجازه برداشتن وسایل است. بسیاری از بچّه‌ها از چیزهایی که دوست دارند استفاده می‌کنند؛ بدون این‌که به‌این واقعیّت فکر کنند که اجازه‌ی چنین کاری را ندارند، و باید به دارایی‌های دیگران احترام بگذارند. خوب است که بچّه‌ها با اطّلاع و نظارت والدین، حریم خصوصی داشته باشند.

به‌او آموزش دهید که بدون اجازه به‌وسایل دیگران دست نزنند، و اگر خواست استفاده کند، ابتدا باید اجازه بگیرد. والدین توجّه کنند که اگر خواهر یا برادر به‌او اجازه ندادند، شما اصرار نکنید که وسیله‌ات را به‌او بده.

داشتن تماشاگر

این واقعیّتی ثابت‌شده است که هر وقت بچّه‌ها تماشاگری داشته باشند، طولانی‌تر، با صدایی بلندتر و با حرارتی بیشتر با هم دعوا می‌کنند. زیرا امیدوارند که شما قدم پیش گذاشته، و مشکل را حل می‌کنید.



بهتر است بدانید که بیشتر دعواهای لفظی آن‌ها بدون مداخله‌ی شما حل خواهد شد. بهترین راه این است که شما اتاق را ترک کنید، تا آن‌ها خودشان مشکل را حل کنند؛ و از دور نظاره‌گر دعوای آن‌ها باشید.

مکان مشترک



خواهر و برادرها مدّت زمان زیادی را در کنار هم می‌گذرانند؛ و این در حالی است که هر کسی به‌فضای خصوصی خودش نیاز دارد. فرقی نمی‌کند در چه سنّی باشد. چون همه گاهی نیاز به‌تنهایی دارند، و دوست دارند با خودشان خلوت کنند.

اگر فرزندان شما یک اتاق مشترک دارند، این وظیفه‌ی شماست که گاهی برای آن‌ها شرایطی را فراهم کنید که هر کدام بتوانند با خودشان تنها باشند، و به‌امور شخصی‌شان بپردازند.

حتماً به‌آن‌ها بیاموزید هرگز به وسایل شخصی یک‌دیگر دست نزنند، و برای استفاده از وسایل خواهر یا برادرشان، از او اجازه بگیرند. اگر اتاق دارید، به‌طور جداگانه در اختیارشان بگذارید؛ و گر نه همان اتاق را بین‌شان تقسیم کنید.

ناسازگاری در حضور بچّه‌ها

در بسیاری از موارد رفتار پرخاش‌گرانه‌ی کودکان، رفتاری است که از والدین به‌کودکان منتقل شده است. رفتارهایی اعمّ از خودخواهی، زورگویی، بی‌توجّهی، بی‌منطقی که موجب می‌شود تا دعوایی میان بچّه‌ها صورت گیرد.



بهتر است برای اصلاح رفتار فرزندان، قدری در رفتار خودتان تامّل کنید. وقتی بچّه‌ها مشاهده می‌کنند که پدر و مادر دایماً با یک‌دیگر مجادله می‌کنند، از آن‌ها یاد گرفته و با خواهر و برادرشان مدام دعوا می‌کنند.



عدالت‌طلبی

کودکان در دوران مدرسه عدالت‌طلب هستند؛ و همه چیز را برابر می‌خواهند. آن‌ها نمی‌توانند درک کنند چرا خواهر یا برادر نوزاد یا نوپایشان به مراقبت و توجّه بیشتری نیاز دارد.

نوجوانان خواهان استقلال و حفظ فردیّت هستند، و ممکن است از پذیرفتن مسوولیّت‌هایی در خانه مثل مراقبت از خواهر کوچک‌تر شکایت کنند. این تفاوت‌ها می‌توانند دلایلی برای ایجاد تنش و درگیری بین خواهر و برادر باشد.

خُلق‌وخوی فردی

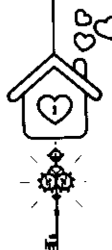
خُلق‌وخوی کودک مثل حالت‌های روحی، سرشت و قابلیّت سازگاری و هر ویژگی شخصیّتی دیگر، نقش مهمّی در واکنش‌های او نسبت به خواهر، برادر و یا دیگران دارد.

بعضی‌ها عاطفی‌تر بوده و به راحتی توجّه پدر و مادر را می‌طلبد. کودک دیگر معمولاً همه‌ی تلاشش را می‌کند تا توجّه و حمایت بیشتری از پدر و مادر بخواهد، و یا با خواهرش وارد بازی رقابتی شود. همین تفاوت خُلق‌وخوی فردی فرزندان زمینه‌ی دعوا و درگیری را فراهم می‌کند.



سایر عوامل

- انتظارات بیش از حدّ یکی از فرزندان و تامین آن‌ها از سوی والدین.
- تشویق یکی از فرزندان و محروم نمودن دیگری.



- واگذاری مسوولیّت‌ها به‌صورت غیر عادلانه.
- توجّه افراطی یکی از بستگان یا نزدیکان به‌یکی از فرزندان.
- توبیخ یکی از فرزندان در حضور دیگری.
- بی‌کاری، بلاتکلیفی و نداشتن هم‌بازی و اسباب بازی مناسب.
- عدم ارتباط و بازی نکردن با دیگران.
- عدم اختصاص وقت لازم برای بازی با فرزندان از طرف والدین.

۳. وظایف والدین در دعوای فرزندان

اکثر دعوای بچّه‌ها، مشاجره‌ی عادّی است. مداخله‌ی والدین فقط حلّ مشکل توسّط بچّه‌ها و آشتی آن‌ها را کندتر می‌کند. ولی اگر دعوای فرزندان به‌درگیری فیزیکی منجر شود، والدین وظایف خاصّی خواهند داشت.

این وظایف عبارتند از:

دعوای بچّه‌ها را نادیده بگیرید

خیلی وقت‌ها دعوا کردن بچّه‌ها راهی برای جلب توجّه است؛ و برای بعضی از آن‌ها، توجّه منفی از توجّه نکردن بهتر است.

اگر والدین دعوای آن‌ها را نادیده گرفته و اجازه ندهند دعوا به‌تمام خانه سرایت کند، آن‌ها دیگر دلیلی برای دعوا کردن نخواهند داشت.



مادری یکی از اتاق‌های خانه را اتاق دعوا نامیده بود، و هر وقت بچّه‌ها می‌خواستند دعوا کنند، از آن‌ها می‌خواست که به‌آن اتاق رفته و تا زمانی که مشکل‌شان را حل نکرده‌اند، بیرون نیایند؛ و تنها دلیلش هم این بود که دوست نداشت سر و صدا و مشاجره بشنود.



در دعوای آن‌ها دخالت نکنید

تا جایی که می‌توانید خودتان را درگیر نکنید. فقط زمانی که خطر و آسیبی جسمی کودکان را تهدید می‌کند، مداخله کنید. اگر همیشه در دعوای کودکان دخالت کنید، مشکل دیگری ایجاد می‌کنید. آن‌ها ممکن است از شما انتظار کمک و حمایت داشته باشند. از شما می‌خواهند نجات‌شان بدهید، و تلاش برای حلّ مشکلات‌شان نمی‌کنند.

علاوه بر این ممکن است ناخودآگاه از یکی از فرزندان‌تان حمایت کنید. اگر حمایت شما ناعادلانه باشد، کودکی که مورد حمایت قرار گرفته، احساس قدرت و پیروزی خواهد کرد.

اگر در دعوای بچّه‌ها دخالت می‌کنید، به موارد ذیل توجّه کنید:

- در نزاع‌های کوچکی که میان بچّه‌ها صورت می‌گیرد، به‌طور مستقیم دخالت نکنید؛ و به‌سخن‌چینی آن‌ها اهمیّت ندهید؛ ولی از دور مراقبت کنید.
- کودکان را از هم جدا کنید، تا زمانی که کاملاً آرام شوند. گاهی بهترین کار، ایجاد فضا برای حلّ مشکلات است.
- مهم نیست کدام کودک مقصّر است؛ هر دو مسوولند.

نسبت به دعوای آن‌ها بی‌اعتنا باشید



قضاوت، دخالت و جانب‌داری ممنوع بوده، و فقط نظارت و میانجی‌گری خوب است. دنبال مقصّر نگردید. حتّی اگر بچّه‌ها از هم‌دیگر شکایتی نزد شما آوردند، سر خود را گرم کنید، و بگویید: «خودتان دعوا را مدیریّت کرده، و با هم کنار بیایید.»

به هیچ کدام از طرفین دعوا توجّه نکنید، و نگران نباشید. چون آن ها به زودی دوباره مشغول بازی می شوند. دخالت های بی جای والدین در دعوای خواهر و برادرها، یا هم سالان کم سن و سال، دعوای ساده را به کینه و دل خوری تبدیل می کند.



تحقیقات نشان می دهد در روستاهایی که به پاسگاه نزدیک تر هستند، دعوا و نزاع بیشتر اتّفاق می افتد. زیرا روستاییان بر سر کوچک ترین اختلافات به آن جا مراجعه می کنند. امّا در صورت دوری مسافت، میزان دعواها کم تر دیده می شود. زیرا طرفین دعوا هنگام رفتن به پاسگاه، در بین راه آرام یا خسته شده، و خودشان با هم کنار می آیند.

اگر والدین مرتّب در اختلافات فرزندان دخالت کنند، به شیوع نزاع دامن زده، و آنان را از حلّ مشکلات شان به تنهایی بازداشته، و قدرت سازگاری و تفکّر را از آن ها می گیرند.

صرفاً زمانی باید دخالت نمود که موضوع بسیار حاد و جنبه ی اورژانسی داشته باشد. پدران و مادران فقط باید نقش بازدارنده داشته و نباید از کلمه ی مقصّر استفاده نمایند.

در برخورد با دعوای بچّه ها، عدالت را رعایت کنید



یکی از دام هایی که ممکن است والدین در آن گرفتار شوند، این است که تلاش کنند بفهمند «چه کسی دعوا را شروع کرده؟» و «کدام یک چه گفته است؟» و بعد بفهمند «چه چیز باعث بدتر شدن دعوا شده است؟»

جانب گیری کردن یا تعیین مجازات های متفاوت، زمینه را برای برچسب قربانی و قلدر زدن فراهم می کند. در اکثر موارد مجازات بچّه ها باید یکسان

باشد؛ بدون هیچ استثنا، هدف باید این باشد که میل به برد و باخت را در دعواهای بچّه‌ها از بین ببرید.



هر دو را یکسان مجازات کنید

اگر برای تلویزیون و کانال‌ها درگیر شدند، اگر حل کردند چه بهتر؛ وگرنه خاموش کنید. وسایل مشترک نداشته باشند. اگر بعضی موارد اجباراً مشترک است، قانون بگذارید و نقاط مشترک را کم کنید.

به‌آن‌ها بیاموزید راهی برای حلّ مشکل بیابند

حتّی بچّه‌های کوچک هم مسایل ابتدایی عدالت و جنگ نکردن را درک می‌کنند. در مورد دعوا و راه‌های دیگرِ حلّ مشکل، با آن‌ها صحبت کنید. قوانینی برای کارهایی که برای حلّ مشکلات می‌توانند بکنند و نمی‌توانند انجام دهند، تعیین کنید. مثلاً دادکشیدن، گریه‌کردن، زد و خورد....

از آن‌ها بخواهید ایده‌های خود را مطرح کنند، و بعد امتحان‌شان کنید. ممکن است از راهکارهایی که پیشنهاد می‌کنند، متعجّب شوید، ولی آن‌ها خودشان خوب می‌دانند که چه چیزی برای‌شان موثّرتر است.

بچّه‌های یک خانواده همیشه بر سر این‌که شب‌ها چه فیلمی تماشا کنند، دعوا داشتند. والدین گفتند که دخالتی در این قضیّه نمی‌کنند. امّا هر فیلمی که بچّه‌ها تمایلی به‌دیدن آن ندارند را در لیست ندیدنی‌ها قرار می‌دهند.



اگر بچّه‌ها همه‌ی فیلم‌هایی که پیشنهاد می‌شد را رد می‌کردند، آن شب بدون دیدن فیلم باید می‌خوابیدند. بعد از این‌که یک‌بار این اتّفاق افتاد، خواهر و برادر تمایل بیشتری برای توافق‌کردن سر فیلم پیدا کردند.



به‌آن‌ها بیاموزید که خود به حلّ اختلاف بپردازند

قوانین کافی نیستند. کودکان باید قوّه‌ی اجرا داشته باشند. اُلگو باشید. والدین بهترین معلّمان فرزندان خود هستند. زیرا کودکان به‌طور ناخودآگاه ازآن‌ها تقلید می‌کنند. به‌مهارت‌های حلّ و رفع اختلاف خودتان نگاه کنید؛ واطمینان یابید که خودتان اُلگویی مناسب برای آنچه ازکودکان انتظار دارید، هستید. جلسات خانوادگی ترتیب دهید.

زمانی که مشکلات حقیقی به‌وجود آمد، همه را جمع کنید، ولی نه برای شکایت کردن، بلکه برای این‌که راه حل‌هایی برای اختلافات پیدا کنید. از نقشْ بازی‌کردن استفاده کنید. با هر کودک به‌طور جداگانه مساله‌ی اختلاف را مورد بحث قرار دهید؛ تا زمانی که راهبردهای تصویب‌شده برای اختلاف روشن نشده‌اند، به‌این کار ادامه دهید.

به‌آن‌ها حقّ انتخاب حلّ مشکل را بدهید

به‌آن‌ها بگویید می‌توانید مشکل را حل کنید، و به خوبی با هم بازی کرده و یا دیگر با هم بازی نکنید. معمولاً حلّ مشکل را انتخاب می‌کنند. در این صورت بپرسید برای حلّ مشکل به‌کمک احتیاج دارید یا خیر؟ اگر مثبت بود، تقصیر را گردن یک نفر نیندازید؛ و سعی نکنید بفهمید چه کسی راست می‌گوید. بلکه بگذارید هر کدام به‌نوبت صحبت کنند و مکالمه را در جهت یافتن راه حل هدایت کنید.



وقتی با هم کنار می‌آیند، آن‌ها را تشویق کنید

تحسین و تمجید کمک بسیار زیادی به‌ایجاد رفتارهای مثبت در بچّه‌ها

دارد. رمز کار این است که دعوای آن‌ها را نادیده گرفته، و وقتی درست رفتار می‌کنند، به‌آن‌ها توجّه کرده و آن را تشویق کنید.



بچّه‌ها خیلی زود متوجّه این موضوع می‌شوند که باید مشکل خود را خودشان حل کنند، و به‌والدین نکشانند.

در فشارها، آرامش خود را حفظ کنید

بچّه‌ها با دقّت می‌بینند که والدین‌شان چطور در زمان عصبانیّت، مخالفت با چیزی یا بررسی مشکلات رفتار می‌کنند. در زمان‌هایی که تحت فشار هستید، خوددار بوده و خون‌سردی‌تان را حفظ کنید، تا اُلگوی خوبی برای فرزندتان باشید.

اگر بچّه‌ها این‌قدر بزرگ هستند که درک کنند، می‌توانید در مورد احساس آن‌ها در زمان عصبانیّت با آن‌ها حرف بزنید. از بچّه‌ها بخواهید که نمایشی بازی کنند که مثلاً عصبانی هستید، و از آن‌ها بخواهید ببینند به‌جز دعواکردن و داد کشیدن، چه رفتار دیگری می‌توانند از خود نشان دهند.

اُلگوی خوبی باشید

وقتی خودتان با هم مدام دعوا می‌کنید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که فرزندان‌تان اصلاً با هم دعوا نکنند. واکنش والدین به‌آن‌ها در زمانی که باید مداخله کنند، به‌شکل دادن وضعیّت دعوای آن‌ها در آینده کمک می‌کند.



اگر والدین داد بزنند، دستپاچه یا عصبانی شوند، و از الفاظ زشت استفاده کنند، نتیجه این خواهد شد که آن رفتار آزاردهنده در دعواهای بچّه‌ها دوباره تکرار خواهد شد.



موقعیّت‌های دعوا را کاسته یا از بین ببرید

همه‌ی دلایل دعوا کردن بچّه‌ها را پیدا کنید، و تلاش کنید آن دلایل را از میان بردارید.

- اگرَهر شب سر این‌که چه کسی روی چه صندلی بنشیند، دعوا می‌کنند، سعی کنید برای آن‌ها سر میز، جایی را مشخّص کرده و بعد اگر لازم بود، به‌صورت چرخشی جای‌شان را عوض کنید.
- اگر برای رنگ چیزهای مختلف دعوا می‌کنند، برای آن‌ها رنگ‌های مشابه بخرید.
- اگر برای اندازه‌ی تکّه‌ی پیتزا یا دِسری که به‌آن‌ها داده‌اید، دعوا دارند، قانونی بگذارید که هر کس به‌تکّه‌کردن غذا کمک کرد، می‌تواند خودش تکّه‌ی مورد علاقه‌ی خودش را انتخاب کند.

باید بدانید که چه زمان فرزندان‌تان در بدترین حالت خود هستند. مثلاً کِی خسته یا گرسنه بوده، یا روز بدی را پشت سر گذاشته‌اند؛ و تا جایی که ممکن است، موقعیّت دعوای آن‌ها را از بین ببرید.

بچّه‌ها باید بدانند که آن‌ها را به‌یک اندازه دوست دارید، و صرف‌نظر از رفتارشان، به‌یک اندازه خاص هستند. گاهی اوقات یک آغوش و یک بوسه، تنها چیزی است که فرزندتان به‌آن نیاز دارد.



به‌کودکان مسوولیّت بدهید

زمانی که کودکان از شما می‌خواهند به حل و رفع اختلاف بپردازید، به‌آن‌ها فرصتی بدهید تا به‌تنهایی راه حلّی پیدا کنند. مثلاً اگر امیرعلی می‌گوید: «مامان مریم! خدیجه نمی‌گذارد با مدادش نقّاشی کنم»، چنین پاسخ دهید:

«فکر می‌کنی چه‌کاری می‌توانی انجام دهی؟» به‌این ترتیب به‌کودک فرصت می‌دهید روش‌های دیگری را که هنگام نقش بازی کردن با هم‌دیگر تمرین می‌کردید، به‌کار گیرد.



از محرومیّت موقّت استفاده کنید

باهمه‌ی کودکان به‌یک شکل رفتار کنید. سعی نکنید قضاوت کنید، حکم برانید و مقصّر را پیدا کنید. اگرآن‌ها نتوانستند اختلاف‌شان را حل کنند، باید همه‌شان به‌یک صورت تنبیه شوند. آن‌ها را از یک‌دیگر و با هم بودن در آن موقعیّتِ خاص، جدا کنید.

گاهی برادرانی را که بایک دیگر دعوا کرده‌اند، به‌طور موقّت از بودن با هم‌دیگر محروم کنید؛ و یا این‌که از جایی که دعوا در آن اتّفاق افتاده است، بیرون ببرید.

وقتی همه‌ی راه‌ها را امتحان کرده‌اید، ولی هنوز جنگ و مشاجره ادامه دارد، از روش «یک، دو، سه، تنبیه» استفاده کنید. اگر می‌بینید که کودکان چند دقیقه است با هم‌دیگر دعوا می‌کنند، شما با اعلام «شماره‌ی ۱»، فرصتی به‌آن‌ها بدهید تا راه حلّی پیدا کنند.

ولی وقتی می‌بینید جنجال هنوز ادامه دارد، یا آن‌ها می‌کوشند کمک شما را به‌دست بیاورند، آن‌گاه «شماره‌ی ۲» را اعلام کنید، و بگویید: «اگر نتوانید خودتان این مشکل را حل کنید، شماره‌ی ۳ اعلام خواهد شد.» اگر هنوز جنگ ادامه دارد، «شماره‌ی ۳»، یعنی زنگ پایان اعلام شود، و آن‌ها حقّ با هم بودن را ندارند؛ و بلافاصله «شماره‌ی ۳» را اجرا کنید.





کارهای مقصّر را تصحیح کنید

این راه حل را برای زمانی نگه دارید که راه حل های دیگر موثّر واقع نشده اند. تقصیرکاران را بیش از حد تصحیح کنید، اگر خودتان دیده اید که کودکی به عمد اسباب بازی خواهرش را شکست، این قانون را عنوان کنید: «کودکی که اسباب بازی یکی دیگر را بشکند، باید به جای آن دو تا بخرد؛ و اگر کودک پول نداشته باشد، باید یکی از اسباب بازی های خودش را بدهد.»

برای اسم گذاشتن روی یک دیگر، از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. نتیجه ی طبیعی آن می تواند ده بار گفتن جمله های خوشایند به یک دیگر، و ده بار نوشتن آن ها باشد. مثلاً ده بار به یک دیگر بگویند: «دوستت دارم.»

کودکان را با هم مقایسه نکنید

بعضی مقایسه ها اجتناب ناپذیرند. اگر شما به آن ها نگویید، خاله یا عموی کودک خواهند گفت؛ یا این که خود کودک تفاوت ها را خواهد فهمید. ولی به یاد بسپارید هنگامی که با مقایسه ی بین کودکان می خواهید آن ها را کنترل کنید، یا به آن ها انگیزه دهید، این کار برای آن ها مُضر خواهد بود.

کودکی که فکر می کند به خوبی کودکان دیگر نیست، نه تنها انگیزه ای برای تلاش بیشتر ندارد، بلکه احساس می کند که دیگر کاری از او ساخته نیست. مقایسه ها باعث تشدید اختلافات و افزودن جنگ های درونی خانوادگی می شوند.



بکوشید تا هر کدام از کودکان تان را به عنوان یک فرد جداگانه محک بزنید، و از وجود آن ها لذّت ببرید. به آن ها کمک کنید تا با یافتن نقاط قوّت شان بر ضعف ها غلبه کنند.



در عوض تحسین کنید. هنگامی که به‌درستی از تحسین استفاده شود، و روشی آشکار برای مقایسه‌ی بین کودکان نباشد، می‌تواند یک انگیزه‌دهنده‌ی عالی باشد. این کلمات اشتباه را به‌کار نبرید: «چرا مثل برادرت خوب نمی‌نشینی؟»، «ببین چه خوبه؟» یا «خواهرت تمام نمره‌هایش را ۲۰ گرفته است. تو چرا بیشتر درس نمی‌خوانی؟»

همکاری را تقویت کنید

هدف شما باید بر آن باشد که زمان‌های خوب بودن کودکان‌تان را دریابید، و آن‌ها را برای دوستی با یک‌دیگر تحسین کنید. عقب‌نشینی نکرده و در عین حال هیچ مداخله‌ای نکنید. نباید هنگام شروع دعوا، وارد مهلکه شده، و شروع به‌انتقاد و باید و نباید گفتن کنید. همیشه میانجی نباشید.

بگذارید کودکان یاد بگیرند که چطور به حلّ اختلاف‌های‌شان بپردازند. از نادیده‌گرفتن، سنجیده استفاده کنید. به‌طور کلّی دعواهای جزیی را نادیده بگیرید؛ زیرا اغلب کودکان می‌خواهند با پرداختن به‌آن جلب توجّه کنند. خود را از دعوا بیرون بکشید، و یا حتّی از اتاق بیرون بروید؛ بعداً در صورت لزوم درباره‌ی مشکل صحبت کنید.

بعد از مدّتی آن‌ها را آشتی بدهید



وقتی بچّه‌ها به‌طور فیزیکی دعوا می‌کنند، فوراً آن‌ها را از هم جدا کنید، و به‌دو اتاق مجزّا بفرستید، تا برای مدّتی در آن‌جا باشند، و آرام بگیرند. وقتی هر دو آرام شدند، آن‌ها را در یک جا نشانده، و گفت‌وگویی را بین آن دو ترتیب دهید، تا مشکل حل شود.

آن دو را وادارید تا با فاصله از هم بنشینند، و بگویید هر وقت مشکل‌شان حل شد، می‌توانند از جای‌شان بلند شوند. ابتدا می‌توانید به‌آن‌ها جهت دهید، به‌مرور زمان یاد خواهند گرفت که چگونه خودشان با هم مذاکره و به‌توافق برسند.



«اجازه گرفتن» را به‌آن‌ها یاد بدهید

اگر متوجّه شدید که خواهر یا برادری بدون اجازه‌ی دیگری، وسایل او را قرض می‌کند، باید مقدار کرایه‌ای را که از قبل تعیین کرده‌اید، به‌او بپردازد. اگرآن چیز خراب یا گم شود، کودک‌تان باید چیزی با ارزش مساویِ آن به‌شما بدهد؛ یا با پول تو جیبی‌اش کارش را جبران کند.

کودکی که دیگری یکی از وسایلش را برداشته، می‌تواند چیزی از وسایل (غیرازوسایل خاص) خواهریا برادرش رابه مدّت یک یا چند روزاستفاده کند. هر گاه کودک ازدیگری برای برداشتن وسایلش اجازه می‌گیرد، جمله‌ی مثبتی بیان کنید تا نشان دهید که این کارش را تحسین می‌کنید.

شرایطی ایجاد کنید که هر دو برنده باشند

اگر هر دو کودک یک عروسک رامی خواهند، یک مسابقه ترتیب بدهید تادر یک رقابت عادلانه، یکی ازآن‌ها عروسک را بگیرد. یادتان باشد وقتی کودکان با اختلافات کنار بیایند، مهارت مهم درگیری را یاد می‌گیرند. آن‌ها می‌آموزند ارزش محبّت افراد تا چه اندازه مهم است. چطور باید حقّ خود را طلب کنند، و راه‌های مذاکره را یاد می‌گیرند.



وقتی برای توجّه و حمایت، شما در دعوا دخالت می‌کنید، و با خنده و شوخی آن‌ها را به‌آغوش گرفته و خواسته‌های شان را برآورده کنید؛ اگر تحمّل و حوصله‌ی تنش‌ها را ندارید، تلاش برای آرام‌کردن بچّه‌ها را به عهده‌ی والد دیگر که صبورتر و مهربان‌تر است، بگذارید.



علّت دعوا را پیدا کنید

توجّه به دلایل زیربنایی دعواهای فرزندان تا حدّ زیادی از بحث‌های بیشتر درآینده جلوگیری می‌کند. مثلاً گاهی این دعواها بر سر اسباب بازی یا وسایلی است که هر دو به‌آن‌ها نیاز دارند؛ امّا والدین به‌اندازه‌ی کافی آن وسیله‌ی خاص را تهیّه نکرده‌اند.

در این شرایط می‌توان امکانات لازم را فراهم کرد، یا برای استفاده‌ی هر یک از بچّه‌ها، قوانینی وضع کرد. بسیاری از دعواها به‌علّت بی‌برنامه بودن، کِسل‌شدن و یا گرسنگی بچّه‌ها روی می‌دهد. به همین دلیل بهتر است در حین بازی یا انجام فعّالیّت روزمرّه‌شان گاهی با فواصل منظّم به‌آن‌ها سر بزنید، میان‌وعده‌ای برای‌شان ببرید، یا کمی با آن‌ها صحبت کنید.

بچّه‌ها معمولاً وقتی خسته و گرسنه می‌شوند، جدل می‌کنند. بعضی اوقات هم احساس می‌کنند مورد بی‌اعتنایی والدین قرار گرفته‌اند و به‌همین علّت برای جلب توجّه به‌دعوا پناه می‌برند.



اگر عوامل دعوا و اختلاف را بشناسید، و مورد توجّه قرار دهید، می‌توانید از وقوع آن پیش‌گیری کنید. پس مشاجره و برخورد را ارزیابی کرده و به دنبال عوامل و انگیزه‌ها باشید.

بچّه‌ها را با توجّه به علاقه و توانایی‌شان تشویق کنید



بهترین روش برای این‌که بچّه ها از چشم و هم‌چشمی و رقابت نادرست بپرهیزند، این است که اجازه دهید شخصاً علایق‌شان را دنبال کنند. در این صورت هر کدام برای خود سرگرمی های جداگانه‌ای خواهند داشت.

فعّالیّت های آنان باید با توانایی‌ های‌شان سازگاری داشته باشد. مثلاً در کار نظافت حیاط، اگر بچّه‌ای برای جابه‌جایی خاک باغچه خیلی کوچک است، می‌تواند در جمع‌آوری برگ‌ های خشک کمک کند. به این ترتیب می‌آموزد که هر شخص وظیفه‌ای دارد؛ حتّی اگر کارش مهم جلوه نکند و کانون توجّه دیگران واقع نشود.

مشوّق حرف‌زدن آن‌ها باشید

وقتی دعوای بچّه ها شروع می‌شود، باآغاز یک گفت‌وگو، کمک کنید که با صلح و صفا به‌بحث و مشاجره پایان دهند. مثلاً اگر بر سر یک مداد شمعی با هم جدال می‌کنند، بگویید: «نمی‌دانم، هر دوی شما همین مداد شمعی را می‌خواهید؟ ببینید چطور می‌توانید این مشکل را حل کنید که هر دو راضی و خوشحال شوید؟» تا بچّه ها برای این کار بتوانند با موفّقیت مشکل را حل کنند.



لازم‌است صحبت های طرف مقابل‌رابشنوند، وراه حلّی پیداکنند که‌مورد توافق هر دوی آن‌ها باشد. پیوسته از طریق صحبت، آن‌ها را به‌آرامی راهنمایی کنید. در نهایت بچّه ها می‌آموزند که مشکلات‌شان را خودشان حلّ و فصل کنند.



کمبود توجّه را جبران کنید

نیاز به توجّه، یکی از دلایل شکل‌گیری دعوا میان فرزندان است. زیرا تا زمانی که آن‌ها بدون دعوا مشغول کارهای خود هستند، توجّهی از سوی شما دریافت نمی‌کنند. امّا با آغاز جرّ و بحث‌ها، مسلّماً وقتی را به آن‌ها اختصاص خواهید داد.

پس سعی کنید وقتی مشغول کارهای مطلوبی مثل نقّاشی و ساختن کاردستی هستند، نیز به آن‌ها توجّه کنید. علاوه بر این، ضرورتی ندارد که در تمامی جرّ و بحث‌ها مداخله کنید. بهتر است کودکان مشکلات‌شان را خود حل کنند.

هنگام مشاجره برای فرزند آسیب‌دیده اسم نگذارید

از لغاتی چون قُلدر، بیچاره، بی‌عرضه استفاده نکنید. چرا که ممکن است بچّه‌ها در چنین نام‌ها و نقش‌هایی محبوس شوند، و به آن‌ها بهانه‌ای برای دست انداختن یک‌دیگر با همین برچسب‌ها داده شود.

گفت‌وگو با فرزندان را فراموش نکنید

به دیگر نیازهای عاطفی کودک نیز توجّه کنید. دقّت کنید که آیا آن روز هنگام دعوا، کودک با تنش یا مشکل خاصّی مواجه بوده است؟ بدین منظور زمانی را برای گفت‌وگو درباره‌ی افکار و احساسات هر یک از فرزندان اختصاص دهید.



با این کار علاوه بر بهبود رابطه‌ی عاطفی میان خود و فرزندان، می‌توانید مشکلات را به‌صورت ریشه‌ای ارزیابی کنید.

پاداش بدهید، جریمه کنید

قوانین کوچکی درباره‌ی جلوگیری از برخوردهای فیزیکی را تعیین و به هر دو کودک اعلام کنید. در صورتی که یکی از فرزندان به قوانین پایبند نبود، و به‌کودک دیگر آسیب رساند، جریمه‌ای برای او در نظر بگیرید.



در صورت روی‌ندادن بحث و دعوا، در هر روز پاداش‌هایی را که تعیین کرده‌اید در اختیارشان بگذارید. البتّه نسبت به‌تشویق‌ها نیز پایبند باشید.

موقّتاً آن‌ها را به‌اتاق‌های مجزّا بفرستید

وقتی فرزندان به‌طور مکرّر برخوردهای فیزیکی دارند، آن‌ها را موقّتاً به‌اتاق‌های مجزّا بفرستید. در این مدّت اجازه ندهید از تلویزیون یا بازی‌های رایانه‌ای استفاده کنند. باید به‌تنهایی خود را سرگرم کنند، تا قدر لحظه‌های با هم بودن را بهتر بدانند.

همیشه حق با فرزند کتک‌خورده نیست

همیشه حق با کودک آسیب‌دیده‌ی گریان یا کوچک‌تر نیست. هر چند کتک‌زدن راه حل عاقلانه‌ای نبوده است، امّا والدین باید نسبت به رفتارهای قبل از دعوا نیز حسّاس باشند، و باید برای هر دو کودک بر اساس نوع رفتارشان برخورد ویژه‌ای تعیین شود.



شرایط سنّی را در نظر بگیرید

کودکان در سنین ۲ تا ۴ سالگی، از نظر حسّ مالکیّت و تمامیّت‌خواهی در اوج قرار دارند. آن‌ها در این سنین، لج‌بازی بیشتری ممکن است نشان داده، و هم‌زمان والدین از فرزند بزرگ‌تر انتظار صبوری بیشتری دارند. در نتیجه دایم

به‌او تذکّر می‌دهند که «تو بزرگ شدی»، «بزرگ‌تر هستی» و «باید رعایت حال خواهر یا برادر کوچک‌تر را بکنی»؛ حال آن‌که کودک بزرگ‌تر نیز ممکن است در سنّی باشد که هنوز به‌توجّه و محبّت بسیاری نیاز دارد.



توجّه به مراحل رشد، و در نظر گرفتن مشکلات ویژه‌ی هر خانواده، اهمیّت دارد. چنان‌چه پرخاشگری کودکان همراه با برخوردهای فیزیکی و خشن تداوم یابد، و آسیب‌های جدّی روابط یا سلامت آن‌ها را تهدید کند، ممکن است این رفتار، نشانه‌ای از یک اختلال یا مشکلی بزرگ‌تر باشد. در این صورت بهتر است مشکل خود را با یک روان‌شناس یا روان‌پزشک در میان بگذارید.

جمع خانوادگی را جدّی بگیرید

با هم فیلم ببینید، بازی کنید، به‌پارک بروید و صلح و آرامش را به‌کودکان بیاموزید. این موقعیّت‌ها، تنش و درگیری را کم‌تر کرده، و وابستگی‌های عاطفی را بهبود می‌بخشد.

بیشتر درگیری‌ها بر سر میزان توجّه پدر و مادر به‌آن‌ها است. فعّالیّت‌های با نشاط می‌تواند احساس خوبی در فرزندان ایجاد کند. سعی کنید برای آن‌ها کار یا سرگرمی گروهی ایجاد کنید تا دعوا میان آن‌ها کم‌تر شود؛ به‌خصوص اگر آن‌ها را به‌بازی‌های دسته‌جمعی یا کارهای گروهی تشویق کنید.

با پیشنهاد خوب، دعوای آن‌ها را تمام کنید



اگر بچّه‌ها بیشتر بر سر موارد خاص دعوا می‌کنند، مثلاً بر سر تماشای یک فیلم یا کارتون و بازی یا دوچرخه درگیر می‌شوند، یک برنامه برای استفاده از امکانات فراهم کنید. هر کدام از آن‌ها باید در یک زمان خاص به‌فعّالیّت مورد

علاقه‌اش بپردازد؛ و سهم خواهر یا برادرش را رعایت کند، و با یک پیشنهاد خوب، دعوای میان آن‌ها را تمام کنید.

وقتی که هر دوی آن‌ها می‌خواهند با رایانه بازی کنند، با لحن محبّت‌آمیز پیشنهاد بدهید: «یک ربع شما بازی کن، و یک ربع هم شما.»



محیط خانه را آرام نگه دارید

بچّه‌ها در فضای ناآرام دچار اضطراب می‌شوند، نِق‌زده و غرغر می‌کنند، و مدام با خواهر و برادرشان دعوا می‌کنند. بچّه‌ها در محیط آرام رشد می‌کنند. بهترین نقّاش دنیا روی بوم لرزان نمی‌تواند نقّاشی کند. فضای ناآرام، زمینه را برای دعوای فرزندان فراهم می‌کند.

برای خاتمه‌ی دعوا، حواس آن‌ها را پرت کنید

وارد اتاق شوید و تظاهر کنید که نمی‌دانید چه اتّفاقی افتاده، و بپرسید: «چه کسی خوراکی می‌خواهد؟ آیا دوست دارید بیرون از اتاق بازی کنید؟» از سیستم تغافل استفاده کنید. انگار ندیدید و سریع محیط را عوض کرده و موضوعی را مطرح کنید. خبر خوشی به‌آن‌ها داده، تا دعوا را فراموش کنند.

آن‌ها را از هم جدا و با آن‌ها صحبت کنید



طرف کسی را نگیرید، و نپرسید: «چه اتّفاقی افتاده؟» اگر کودکان واقعاً عصبی هستند، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن‌ها را از هم جدا کنید، و بر اساس شخصیت کودکان و جدّی بودن بحث‌ها، می‌توانید با هر کودک به صورت مجزّا صحبت کنید؛ یا آن‌ها را کنار هم بنشانید، و از هر کدام بخواهید در یک جمله بگویند: «مشکل چیست؟» بعد عقیده‌ی آن‌ها را برای حلّ مشکل بپرسید.



سایر عوامل

- اگر فرزند کوچک، وسیله‌ی فرزند بزرگ‌تر را می‌خواهد، مجبورش نکنید که وسیله‌ی خودش را به‌کوچک‌تر بدهد.
- به‌هر کدام که در دعوا کوتاه بیاید، یا عذرخواهی کند، جایزه بدهید؛ و نپرسید: «چه کسی اوّل شروع کرد؟» مهم نیست چه‌کسی شروع کرده است.
- سعی نکنید آن‌ها را زود آشتی بدهید. همیشه در دعوا فوایدی هم هست؛ امّا نباید ادامه‌دار باشد.
- ارزش‌های دینی راغیرمستقیم القاکنید وبگویید: «قهر در دین اسلام بد است، و بخشش و گذشت خوب است.»

۴. باکودکان عصبانی چگونه رفتار کنیم؟

عصبانیّت، احساسی است که ممکن است برای هر انسانی به‌وجود بیاید. برای یک فرد عاقل، این احساس قابل کنترل است؛ امّا افرادی که نفس ضعیفی دارند، حتّی اگر فردی میان‌سال باشد، قابل کنترل نیست.

این موضوع درکودکان متفاوت است. چراکه کودکان به‌آن حدّ از رشد عقلی نرسیده‌اند که این قدرت را داشته باشند تا بر خشم خود مسلّط شوند. به‌همین خاطر خیلی زود عصبانی شده، وممکن است فریاد بکشند، ویا فردی راکتک بزنند.



دراین شرایط والدین باید بدانند که چطور خشم کودک راکنترل کرده و آرامش دهند.



- باید در ابتدا به‌دنبال دلیلی برای عصبانیّت کودک باشید. وقتی دلیل اصلی این رفتار را متوجّه شوید، بهتر می‌توانید به کودک عصبانی کمک کنید.
برخی از کودکان نسبت به موارد خاص حسّاسیّت دارند. مثلاً بعضی اسباب‌بازی‌های‌شان را بیشتر دوست دارند، و از این‌که کودک دیگری به‌آن‌ها دست بزند، عصبانی می‌شوند. در این وضعیّت والدین باید آن اسباب‌بازی‌ها را در بازی‌های جمعی کودک‌شان نیاورند. امّا در شرایطی مناسب‌تر، درباره‌ی تقسیم اسباب‌بازی با دوستان، با کودک خود صحبت کنید.
- والدین همیشه با یک‌دیگر هماهنگ باشند. عکس‌العمل مشابهی با رفتارهای کودک‌شان داشته باشند. مثلاً بهتر است والدین با یک دیگر توافق کنند، که اگر کودک‌شان به‌کودک دیگر صدمه‌ای وارد کرد، او را به خلوتی ببرند و درباره‌ی عمل نادرست او صحبت کنند، و ناراحتی خود را از عمل فرزندشان به او نشان دهند.
- دور کردن کودک از فضایی که دعوایی میان بچّه‌ها صورت گرفته، اقدام مفیدی است تا کودک فرصتی داشته باشد تا خود را پیدا کند و قدری آرام گیرد.



- والدین باید آرامش خود را حفظ کنند و به تنبیه بدنی کودک نپرداخته، و به‌او ناسزا نگویند. بهتر است مادر یا پدر با کودکِ عصبانیِ خود صحبت کرده، و در جست‌وجوی یافتن دلیل

عصبانیّت او باشند. می‌توان امیدوار بود که با تکرار این عمل تا حدّی به کاهش خشم کودک‌تان کمک کرده باشید.



- درباره‌ی کودکان خشمگین، تشویق و تحسین آن‌ها در زمانی باشد که عمل درست و خوبی انجام دهند. بدون تردید برای کودک، تشویق از جانب دیگران مطلوب و در او ایجاد شادمانی و سربلندی می‌کند؛ و احتمالاً برای رسیدن به این احساس، بیشتر سعی می‌کند که دست به کارهای خوب بزند.
- گام بعدی برای والدین این است که به کودک یاد دهند که باید در مواقعی عذرخواهی کنند. این یک مهارت است که وقتی انسان دچار اشتباه شود، بتواند عذرخواهی کند.

پدر و مادری که چنین مهارتی را در زندگی خود ایفا کرده‌اند، می‌توانند به فرزند خود هم بیاموزند. وقتی کودک شما از شما دل‌خور است از او عذرخواهی کنید و با این عمل به او بیاموزید که چطور باید مسوولیّت رفتارش را بپذیرد و بابت عمل اشتباهش عذرخواهی کند.

۵. وظیفه‌ی والدین هنگام دعوای فیزیکی بچّه‌ها



بچّه‌های من همیشه با هم دعوا می‌کنند، آنچه مرا اذیّت می‌کند، این است که گاهی این دعواها فیزیکی می‌شود، لگد زدن، مشت زدن، نیشگون گرفتن، هل دادن و کشیدن مو، معمولاً در نهایت بر سر آن‌ها فریاد می‌زنم. آیا راهی برای خاتمه این درگیری‌ها وجود دارد؟



بچّه‌ها به‌طور ذاتی نمی‌دانند چگونه مذاکره کنند و به توافق برسند. وقتی ناراحت، عصبانی یا آزرده می‌شوند، گاهی اوقات دعوا را به برخورد فیزیکی تبدیل می‌کنند. اگر مهارت‌هایی را که برای کنترل احساسات‌شان نیاز دارند، به‌آن‌ها نیاموزیم، واگر مسیر مذاکره و توافق را به‌آن‌ها نشان ندهیم، ممکن است همچنان به برخوردهای فیزیکی برای یافتن مسیر خود ادامه دهند.

وظیفه‌ی ماست که به‌بچّه‌ها بیاموزیم چگونه مخالفت‌های خود را حل کنند، به‌صورتی که از نظر اجتماعی قابل قبول باشد.

راه‌حل‌ها

- وقتی بچّه‌ها به‌طور فیزیکی دعوا می‌کنند، فوراً آن‌ها را از هم جدا کنید، و به دو اتاق مجزّا بفرستید تا برای مدّتی در آن‌جا باشند و آرام بگیرند. وقتی هر دو آرام شدند، آن‌ها را در یک جا نشانده و گفت‌وگویی را بین آن دو ترتیب دهید تا مشکل حل شود.
- آن دو را وادارید تا با فاصله از هم بنشینند. به‌آن‌ها بگویید هر وقت مشکل‌شان حل شد، می‌توانند از جای‌شان بلند شوند. ابتدا می‌توانید به‌آن‌ها جهت بدهید، به‌مرور زمان یاد خواهند گرفت که چگونه خودشان با هم مذاکره کرده و به‌توافق برسند.
- به بچّه‌ها بگویید تا یک ساعت نمی‌توانند با هم بازی کنند. آن‌ها را در اتاق‌هایی جداگانه نگه دارید. در این مدّت، به‌هیچ یک از آن‌ها اجازه ندهید تلویزیون تماشا کنند، و یا مشغول بازی‌های ویدیویی شوند. اوّلین پاسخ آن‌ها احتمالاً به‌این صورت خواهد بود: «چه عالی! دیگر دلم نمی‌خواهد با او بازی





کنم.» امّا پس از یک ساعت بازی در تنهایی، احتمالاً دوستان بهتری برای هم خواهند شد.

- از کودک مهاجم بخواهید یکی از کارهای روزمرّه‌ی خواهر یا برادری که صدمه دیده است را انجام بدهد. مثلاً مرتّب کردن رختخواب او و یا بیرون بردن زباله‌ها.
- روش دیگر این است که از قبل مقداری جریمه‌ی نقدی برای کودک مهاجم در نظر بگیرید. مسلّماً کودکی که صدمه دیده، پول را دریافت می‌کند.
- از بچّه‌ها بخواهید با کمک شما توافق‌نامه‌ای امضا کنند. دقیقاً توضیح دهید که چه چیزهایی غیرقابل قبول است، و مجازات زیر پا گذاشتن قرارداد چیست؟ بچّه‌ها را وادار کنید تا توافق‌نامه را امضا کرده، و آن را در محلّی قابل دید نصب کنند، و در مواقع ضروری بر اساس مجازات‌های توافق شده، عمل کنید.
- همیشه تصوّر نکنید کودکی مقصّر است که دیگری را می‌زند. بعضی اوقات «قربانی» خواهر یا برادرش را تحریک، اذیّت و یا مورد سوء‌استفاده قرار داده است. گرچه هیچ‌گاه درست نیست که کودکی، دیگری را کتک بزند.
- امّا وظیفه‌ی شماست که از اذیّت‌های پشت صحنه‌ای که کاسه‌ی صبر فرزندتان را لبریز می‌کند، آگاه باشید. اگر متوجّه شدید چنین مساله‌ای در مورد آن‌ها صادق است، بر اساس نوع رفتارشان برخورد کنید.





- سعی کنید لحظاتی را بیابید که آن دو رفتاری مناسب با هم دارند. با توجّه مثبت، آن‌ها را به ادامه‌ی کار تشویق کنید. وقتی فرزندان‌تان بدون دعوا با هم بازی می‌کنند، چنین تحسینی به‌کار ببرید: «خوشحالم که شما بچّه‌ها از بازی با هم لذّت می‌برید.» وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، توجّه مثبت شما آن‌ها را تشویق می‌کند تا رفتار مثبت‌شان را ادامه دهند.
- اگر فرزندان‌تان دایم جدل‌های فیزیکی دارند، این امر نشانه‌ی وجود مشکلی بسیار بزرگ‌تر است. بهتر است با مشاور یا درمان‌گر خانواده مشورت کنید. حلّ این مساله به‌تنهایی برای شما مشکل است. از کمک خواستن نترسید. کمک خواستن نشانه‌ی مهم‌بودن بچّه‌ها و روابط آن‌ها برای شماست.





منابع

قرآن کریم.

اخلاق خانوادگی عارفان؛ حمزه کریم‌خانی.

بحار الانوار؛ علّامه مجلسی رحمه‌الله.

پایگاه اطّلاع‌رسانی دفترحفظ و نشرآثار آیة الله العظمی خامنه‌ای مدّظلّه.

تفسیر نور؛ محسن قرائتی.

جامع السّعادات؛ محمّد مهدی نراقی.

روزنامه‌ی جام‌جم.

غررالحکم و درر الکلم؛ ابوالفتح آمدی رحمه‌الله.

کافی؛ شیخ کلینی رحمه‌الله.

معانی الاخبار؛ شیخ صدوق.

مواعظ العددیّة؛ آیة الله مشکینی رحمه‌الله.



تعلیم و تربیت ۱۵



Family Dispute Management

By: Ahmad Tahmasebi



انتشارات یاقوت
قم، خیابان انقلاب، چهارراه سجادیه، ابتدای سمیه
جنب بانک سپه - تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۱۳۶۸





ISBN:978-600-97853-5-3
9 786009 785353